

ВЕСТА[®] *se* А

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (258) 2016

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 октября 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 октября 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 3718.

Тираж 231000 экз.

Тираж 454921 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Елизавета
г. Энгельс

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Земляную грушу можно не кушать...
- Нам разрешили заменить касторку — кремом.
- Солнцезащитные очки для зимы.
- Одна бутылка вместо батареи баночек.
- Сколько нужно ягод и орехов.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с невидимками.
- Дурная привычка или массаж?
- Одного кондиционера мало.
- Лечебное очищение.
- Старое полотенце лучше нового.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Ответы на вопросы читателей о фитнесе.
- Особенности питания при занятиях фитнесом.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении отеков, суставов, гайморита, кашля, цистита. Рецепты читателей от ларингита, как «пьяные груши» помогают пожилым людям.
- Зеленая аптека: рута душистая.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Посплетничаем... о сплетниках?
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер с широким воротником и свитер и снуд со жгутами, связанные на спицах, и снуд-накидка, связанная крючком.
- меховой шарф с кожаной бахромой.
- Коврик из вязаных «розочек».
- Ожерелье, достойное невесты.
- ЛАкированная посуда.
- Вторая жизнь.
- Шарф или снуд?
- Идеи для переделки свитера.
- Стильная деталь — меховые манжеты.
- Пояса с мехом.
- Сумка с поясом.
- Кардиган из толстовки.

ВАШ СТИЛЬ

- Теплый гардероб.
- Блузки.
- Стильные жилеты.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Шведский торт или русский салат?
- 9 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Чайник не для чая.
- Утепление окон.
- Никуда не денутся.
- Мойте полы носками.
- Вяжите без остановки.
- Как почистить разделочную доску.

ИНТЕРЬЕР

- Уютный уголок за перегородкой.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Крепкая опора для монстеры.
- Где твои цветы, гибискус?

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Я ее боюсь.
- Пикассо или Малевич?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- Тест. Открыты ли вы для общения?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Белая магия черного кофе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Гуляй, рванина!.
- Ну и имечко!
- Матриархат наступает в июле.
- Коктейль Клеопатры.
- Тысяча и одна роза для Шахерезады.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Шерше ля фам, или Во всем виноваты бабы.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Три возраста Валентина Пикюля.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Отцы-молодцы!
- Профессиональные дистанции телеведущих: Ирина Муромцева и Юлия Зимина.

ЭТИКЕТ

- Две истории с салфетками.
- Праздник для детей и... их родителей.
- За столиком, но не туалетным.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гетманская. История одной любви.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Что год грядущий нам готовит? ● Праздник входит в дом.
- Календарь причесок 2017. ● Украшение в необычном месте. ● Золотое шампанское. ● Тепло, еще теплее.
- Чудесный вечер. ● Менты, ставшие режиссерами.
- Новогодний «портрет». ● Ваши глаза напротив.
- Откажитесь от спирта. ● Комната, наполненная солнцем.
- И многое другое.



Дорогие наши друзья-читательницы!

Вот и пришел на двор месяц ноябрь. И, соответственно, Ваша «Веста» справляет свой очередной день рождения — уже 22-й! И снова, как уже много лет подряд, в ноябре мы подводим итоги нашего суперконкурса «ЛИЦО «ВЕСТЫ» — 2016.

А итоги таковы.

Из нескольких сотен кандидаток, приславших нам свои симпатичные фотолица и допущенных к участию в конкурсе, компетентное и совершенно беспристрастное жюри выбрало трех победительниц, чьи фотографии украсят обложки ноябрьского (праздничного), декабрьского и январского (2017 г.) номеров нашей газеты, а сами они получают фирменные «Вестовские» Дипломы. В связи с чем наши искренние и горячие поздравления

Елизавете Шатиловой

**(ее фото — на обложке этого номера!),
занявшей 1-е место,**

Эльзе Исхаковой и Надежде Тарасовой,

занявшим, соответственно, 2-е и 3-е места!

Желаем вам здоровья, счастья, приумножения красоты и грандиозных успехов на любом поприще!

Также хотим поздравить девушек, вошедших в первую десятку, чьи фото мы будем публиковать на обложках «Весты» в следующем, 2017-м году!

И, конечно же, от всего сердца благодарим всех девушек, принявших участие в нашем конкурсе! В связи с этим особо хотим отметить постоянную его участницу **Наталию Захарову** из г. Астрахань, ей будет вручен специальный Диплом — «За верность конкурсу «ЛИЦО «ВЕСТЫ»!»

**С любовью и пожеланиями удачи во всем,
ваша «ВЕСТА»**

Несмотря на то, что страничка эта посвящена событию радостному, нам, тем не менее, хотелось бы сделать две ремарки.

Первая: к очередному нашему сожалению, в очередной раз многие наши читательницы, оказавшиеся не очень внимательными, прислали фото с нарушением обязательных конкурсных условий. К настоящим казам можно отнести несколько случаев, когда конкурсантки, прислав нам расписки, не прислали сами фото!

И вторая, не менее досадная. Нескольким участницам, чьи фото вполне могли составить конкуренцию фотоснимкам победительниц, но были в единственном экземпляре и не очень хорошего качества (или не был соблюден требуемый ракурс съемки), мы отправили сообщения с просьбой выслать в наш адрес фото с устраненными недочетами. Как ни странно, никто из них пока не откликнулся. Не понимая, с чем это связано, мы, тем не менее, хотели бы напомнить, что свою судьбу — в большом и малом — каждый делает сам, и негоже бросать начатое на полпути. Никто не знает, за каким поворотом, через сколько шагов его ждет удача. Поэтому шаги надо делать только вперед и тогда любая цель будет обязательно достигнута!



БЕЛАЯ МАГИЯ ЧЕРНОГО КОФЕ

Удивительный аромат кофе, с которого начинается день едва ли не всего мира, исполнен самой настоящей магии: как бы ни хотелось нам продолжить таинство сна, а кофе самой первой ноткой своей ароматной заставлял улыбнуться сквозь сон, словно напомнив о чем-то удивительном и прекрасном.

Чем-то это похоже на сказку про Золушку: как прикосновение волшебной палочки банальную тыкву превращает в роскошную карету, так скромная чашечка кофе способна внести сказку в ежедневную рутину бытия. Наверное, потому сегодня можно считать классикой примерный «сценарий» трудовых будней: утро, птичьи хоралы за окном и аромат кофе, заполняющий дом...

КОФЕЙНАЯ КОЛЫБЕЛЬ — АБИССИНИЯ

Открытие человеком магии кофе произошло в Эфиопии, которая в те далекие века называлась Абиссинией. Классическая легенда гласит, что пастух отметил повышенную энергию и игривость своих коз после того, как они угощались листиками и красноватыми ягодами с кустов. Пастух и сам попробовал тех листьев, вскоре отметив и у себя изрядный прилив сил.

Итог: народы тиграи, гураге и амхара, населявшие те края, научились готовить своеобразные «конфеты», которые жевали при длительных походах: истолченные ягоды кофе смешивались с бараньим жиром и скатывались в небольшие шарики. Тонус изрядно повышался, силы прибывали, сонливость исчезала — хоть сутками не спи!

Кстати, с первых шагов по планете кофе был известен именно как лечебное, тонизирующее средство. По другой легенде, к примеру, его волшебные свойства открыл древний лекарь шейх Омар, заинтересовавшись во время своих прогулок деревьям, цветущим потрясающе ароматно. Как настоящий фармацевт, он начал готовить отвары кофейных ягод, добавляя его в другие сборы и получая прекрасный эффект. Говорят, с помощью кофе он даже спасал неизлечимых, а свой секрет передал лишь сыну перед самой смертью.

Словом, сначала кофе почиталось лекарством. Чего только ни делали лекари: взвар из кофейных листьев, вино из кофейных ягод... Неизвестно, додумался бы когда-нибудь человек обжаривать зерна для создания ароматнейшего напитка, но на помощь ему пришли боги. Однажды все в той же Абиссинии произошел пожар: загорелась рощица диких кофейных деревьев. Можете представить, какой

при этом стоял аромат! Именно тот самый пожар и дал новое направление в использовании дивных ягод.

ЗАВОЕВАНИЕ ВОСТОКА

Первые кофейные плантации появились на территории Йемена, в городке Мокко, который и дал название разновидности кофе. Два века эти плантации снабжали отменными кофейными зернами Восток, что первым сдался перед Его Величеством Кофе. Правда, сдался не без боя. К примеру, Турция, которая — и это исторический факт! — стала той самой страной, где в 1554 году открылась первая в мире кофейня, известна примерами жестокой войны с кофе. Именно здесь, отметив великую опасность черного напитка, дающего народу силы сутками не спать, проводя ночи за вольными беседами в кофейных заведениях, султан Мурад IV порешил закрыть все кофейни. И закрыл. В одну ночь были убиты свыше сотни владельцев кофеен и их посетителей. Но магия аромата бессонниц уже пустила глубокие корни: народ взбунтовался, не побоявшись повтор кровавого кофепития. В конце концов султану пришлось отменить свой запрет, чтобы не нажить больших смут и личной головной боли.

Итак, кофе — крепкий, волшебный, чарующий — завоевал Восток — отличную площадку для массовой атаки на Европу.

ОХОТА НА «КОФЕЙНЫХ ВЕДЬМ»

У а сегодня известна точная дата, когда Европа познакомилась с кофе: это произошло в 1592 году, когда итальянский ботаник и врач





ло массу неудобств при ночном путешествии до дома. В итоге рядом с кофейнями стали ставить фонари...

ИСТОЧНИК ВЫСОКОГО ДОХОДА И ВДОХНОВЕНИЯ

Наверное, всем известна примета: чтобы какое-либо растение хорошо прижилось у вас в доме, его отросток или саженец необходимо... украсть! Скорее всего, эта примета основывается на великой истории распространения по нашей планете кофейных плантаций, ставшего возможным благодаря этому самому воровству.

Довольно долго монополию держала Османская империя — в ней действовал строжайший запрет на вывоз саженцев с Аравийского полуострова. И все-таки нашелся парень, рискнувший головой: дервиш Баба Будан в 1650 году вывез деревце в Индию и открыл здесь собственные плантации. Чуть позже из Йемена выкрали саженцы голландцы, основав плантации на Яве и Цейлоне, а шевалье Габриель де Клю, в свою очередь совершив кражу, открыл плантации на Мартинике...

Пожалуй, самая романтическая история связана с завоеванием кофе Бразилии — ныне крупнейшего поставщика магического напитка. Надо отдать бразильцам должное, они пытались честно договориться с французами, чьи кофейные плантации находились в Южной Америке. Но когда полковник Франсисек де Мелу Палета прибыл в Гвиану для переговоров, у него заняло сердце: плантаторы были непреклонны, а кофейные посадки круглосуточно охранялись с оружием в руках!

Но не зря говорится, что главное — желание. Полковник очень хотел вернуться домой

с волшебным саженцем, и он его получил, очаровав супругу губернатора и поделившись с ней своей мечтой основать кофейные плантации на родине. Итог был великолепен, несмотря на то, что официальные переговоры не принесли успеха: де Мелу Палета возвращался домой со скромным букетом цветов, в самую сердцевину которых влюбленная женщина спрятала кофейный саженец.

КОФЕЙНЫЕ СОНАТЫ

Что ни говори, кофе — поистине магический напиток! Чудесный аромат не просто дает заряд бодрости — его ноты волнуют и вдохновляют, согревают в холодные дни и дарят надежду на счастье. Недаром Иоганн Себастьян Бах сочинил «Кофейную сонату», а великий Вольтер едва не помер, бесконечно экспериментируя с любимым напитком и выпивая до 50 чашек в день! Но все хорошо в меру, и кофе в том числе. А к безусловному плюсу магии кофе можно добавить возможность погадать. Допив последний глоток, чашку с кофейным осадком переворачиваем на блюдце, после чего закрываем глаза, мечтательно улыбаемся и загадываем желание...

Ну а потом рассматриваем кофейные рисунки на блюдце, трактуя символы и абрисы. Главное — твердо знать, что все будет так, как вы желаете! Кофейная история человечества — наилучшее тому подтверждение.

Подготовила
Валентина ГУТЧИНА

Проспер д'Альпино, посетивший в составе делегации венецианских купцов Египет, привез из поездки рецепт дивного напитка — поначалу как чисто лечебный. Само собой, Европа, отведав горький, но дающий удивительную энергию напиток с потрясающим ароматом, очень скоро сдалась без боя, и кофе стали употреблять каждый день — для бодрости и отличного настроения.

И почти тут же против напитка-новичка поднялась мощнейшая империя виноделов да пивоваров, к которой, кстати отметить, принадлежали и многие монастыри. Кофе называли «сиропом из сажи», а католическая церковь вешала с кафедр о сатанизме «напитка дьявола», так что добрые христиане панически боялись даже прикоснуться к аромату «бесовских искушений».

И все-таки Земля вертится, а кофе — чудесный напиток. Поскольку все возвращается на круги своя и занимает свою нишу. Однажды очередному папе римскому пришлось признать очевидный факт: кофе — прекрасный напиток, который прекрасно помогает монахам выдерживать ночные богослужения.

Первое европейское кафе открылось в Венеции в 1646 году; эстафету поддержал Лондон — здесь первое кафе открылось в 1652 году. А вот Франция очень сильно припоздала: первая кофейня открылась в Париже только в 1872-м.

Проще других стран и континентов кофе завоевал Америку. Эту историю все мы знаем со школы под названием «бостонского чаепития».

В 1773 году Англия взвинтила пошлины на чай, и в ответ в порту Бостона были красиво выброшены в море 342 тюка чая, который стал символом диктата Англии. Именно тогда ему на смену пришел черный кофе.

Кстати, говорят, что и первые фонари в городах Европы появились благодаря кофе. В Лондоне после открытия первых кафе народ засиживался с беседами под кофе дотемна, что создава-



6 Лицом к лицу НАМ РАЗРЕШИЛИ ЗАМЕНИТЬ КАСТОРКУ — КРЕМОМ

Все знают, что чуть ли не единственное средство, которое используют для ухода за ресницами и бровями, — касторовое масло, которое и пахнет неаппетитно, и ни в коем случае не должно попасть в глаза.

Но теперь косметологи пришли к выводу, что немного крема или геля для кожи вокруг глаз не повредит и ресницам.

Нанося вечером крем вокруг глаз, проведите пальцами с остатками крема по кончикам ресниц. Это их увлажнит и укрепит. А главное, можно смело моргать — сколько хочешь и как хочешь, не боясь, что средство попадет в глаза.



СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ ЗИМЫ

Все больше вижу людей, которые осенью и зимой ходят в солнцезащитных очках. Мне это кажется причудой, а может, это необходимость?

Да, это необходимость. Солнцезащитные очки — это очки от солнца, а не от лета или зимы. А зимой, поздней осенью или ранней весной солнце даже опаснее, чем летом, потому что в воздухе нет пыли, которая летом рассеивает ультрафиолет, да еще и добавляются лучи, отраженные от снега и льда. Зимой при ярком солнце без очков можно легко получить ожог глаз.

Никого ведь не удивляет, что отдыхающие на горнолыжном курорте носят солнцезащитные очки. А чем хуже те, кто ходят по заснеженным улицам в солнечную погоду? К сожалению, многие стесняются носить очки от солнца зимой и продолжают щуриться, зарабатывая морщины и ускоряя развитие катаракты.

Так что солнцезащитные очки следует носить всем — независимо от времени года. Причем желательно приобрести очки с пометками «UV-PROTECTION» и, например, «400 nm». Они обозначают максимальную длину волн, от которых защищают очки. Если цифра меньше 400, значит, часть лучей очки все-таки пропускают. Считается, что очки от солнца надо покупать в салонах «ОПТИКА», а не на развалах, где продают очки с цветными линзами, которые защищают только от света, но не от ультрафиолета.

Если очки, в которых Вы ходили летом, качественные, можете носить их в любое время года. Никакой разницы нет.

А чтобы они защищали и от яркого блеска снега, нужны очки с поляризацией и широкими заушниками.

В общем, не смотрите на скептиков и консерваторов, носите очки в любое время, когда вы сочтете это нужным.



**ЗЕМЛЯНУЮ
ГРУШУ
МОЖНО НЕ
КУШАТЬ,**

а использовать в косметических целях, чтобы вернуть коже молодость и красоту. «Земляная груша», «иерусалимский артишок», «подсолнечник клубненосный» — все это названия известного нам топинамбура. А он способен лечить не только экзему, псориаз и фурункулы. Топинамбур прекрасно возвращает коже утерянный тонус, разглаживает мелкие морщинки, помогает избавиться от чрезмерной сухости и шелушения, сузить поры. В общем, предлагаем попробовать маски с топинамбуром. В это время года вы сможете найти только клубни, именно из них мы и предлагаем делать маски, скрабы и другие средства ухода за кожей.

Для масок вам потребуется или кашница из клубней топинамбура, или сок из этой кашницы. Клубни перед использованием следует хорошенько вымыть со щеткой и измельчить блендером или натереть на самой мелкой терке.

НАЧИНАЕМ С ОЧИЩЕНИЯ

Отожмите из кашницы топинамбура сок. Смешайте 2 ст. ложки сока с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ст. ложкой крупной морской соли. Протрите этой смесью лицо и зону декольте легкими круговыми движениями, затем смойте теплой водой.

Если такой скраб слишком агрессивен для вашей кожи, добавьте к соку топинамбура вместо лимонного сока и соли 1 ст. ложку овсяных хлопьев.

Маска-скраб с топинамбуром омолодит кожу любого типа и

улучшит ее цвет. Желательно провести 2-3 такие процедуры (раз в неделю).

ПЕРЕХОДИМ К ОМОЛОЖЕНИЮ

Можно начать процесс омоложения с описанной выше маски-скраба и продолжать делать ее в промежутках между другими масками с топинамбуром.

Например.

● Смешайте 1 ст. ложку кашницы из топинамбура с 1 ч. ложкой меда, если у вас нет на него аллергии, и нанесите маску на кожу лица и шеи. Через 20 минут смойте маску

ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА ИЛИ МАССАЖ?



У моей подруги есть дурная привычка. Она любит запускать в волосы пальцы и оттягивать их, как будто сушит или проветривает. Я ей все время делаю замечания, глупо постоянно трогать волосы грязными руками, из-за этого их приходится чаще мыть, да и выглядит это со стороны некрасиво.

Вы правы — производить какие бы то ни было действия с волосами на людях неприлично, да и трогать волосы грязными руками нежелательно. Но в остальном то, что Ваша подруга проделывает с волосами, в общем-то неплохой массаж. Как всякий массаж, он способствует улучшению кровообращения в коже головы, а также усиливает снабжение волосяных фолликул кислородом и питательными веществами.

Советуем и Вам перенять привычку подруги. Только делать такой массаж следует дома, а не на публике, и чистыми руками.

ОДНОГО КОНДИЦИОНЕРА МАЛО

Все мы действуем по однажды заведенному порядку: сначала моем голову, потом наносим на волосы бальзам или кондиционер. Но этот порядок надо время от времени менять, если у вас слишком сухие волосы.

Нанесите на волосы немного лавандового масла или масла чайного дерева ПЕРЕД мытьем головы. Капните несколько капель на ладони, разотрите и хорошенько вытрите масляные руки о волосы. Если волос много, процедуру повторите, чтобы смазать все волосы.

Смысл этих действий в том, что питательные, увлажняющие и укрепляющие масла попадут на стержни волос, пока кутикулы открыты.

Вымойте голову, чтобы смыть остатки масла и нанесите кондиционер, чтобы закрыть кутикулы. И масло будет «работать» внутри каждого волоска.



ЛЕЧЕБНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Хотя бы раз в сезон проводите своим волосам лечение уксусом. Но не столовым, а натуральным яблочным. Он глубоко очищает волосы, добавляет им блеска и предотвращает выпадение.

Для лечения смешайте 1 часть уксуса с 3 частями теплой воды. Хорошенько смочите полученным средством волосы ПЕРЕД мытьем, подержите 1-2 минуты, смойте и вымойте голову с шампунем.

Такого лечебного очищения хватает на несколько месяцев.



СТАРОЕ ПОЛОТЕНЦЕ ЛУЧШЕ НОВОГО

Особенно, если оно не махровое, а «вафельное». Делать на голове тюрбан после мытья лучше из такого полотенца. Банное махровое полотенце толще и грубее «вафельного» — оно приподнимает кутикулы, расщепляет кончики и электризует волосы. А еще полезнее сушить волосы даже не полотенцем, а старой выстиранной до полной мягкости простышкой или хлопчатобумажной футболкой.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Головные уборы, без которых в холодную погоду не обойтись, портят внешний вид волос любого типа. Они становятся более жирными, теряют объем и блеск. Волосам не хватает витаминов и воздуха: в помещении он слишком сухой, а на улице волосы спрятаны под шапками.

Понизить жирность кожи головы и волос, вернуть им здоровый вид и красоту помогут средства с цитрусовыми. Воспользуйтесь ими, тем более, что в продаже как раз появились лимоны, апельсины, грейпфруты и мандарины нового урожая.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Хорошенько взбейте желток с 1 ч. ложкой оливкового масла, добавьте сок 1 небольшого грейпфрута и еще раз взбейте. Нанесите маску на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — полотенцем. Через 30 минут вымойте голову.

Маска отлично восстанавливает волосы любого типа. Проведите курс масок 2 раза в неделю, пока волосы не станут здоровыми, а потом делайте маску время от времени, поддерживая здоровое состояние волос.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩАЯ МАСКА

Измелите в мясорубке 1 апельсин с кожурой (предварительно разрезав его на части и удалив косточки), добавьте 1 ст. ложку облепихового масла, 2 ст. ложки крахмала и перемешайте. Нанесите маску перед мытьем на кожу головы и распределите по всей длине волос. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а сверху укутайте полотенцем. Через 30 минут вымойте голову.

Маска регулирует деятельность сальных желез и питает волосы.

ВИТАМИННЫЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

Возьмите свежую или подсушенную кожуру мандаринов, апельсинов, лимонов. Это может быть смесь, а может быть кожура какого-то одного вида цитрусовых. Пригоршню кожуры залейте 1 литром очень горячей воды, но не кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение суток.

Ополаскивание полученным настоем волос любого типа обезжиривает и витаминизирует их.

НЕСМЫВАЕМЫЙ ЛОСЬОН

Залейте 2 ст. ложки цветков липы 0,5 литра кипятка, прокипятите на слабом огне 2-3 минуты, снимите с огня и дайте остыть. Добавьте в отвар сок 1 лимона и половину пузырька аптечной настойки календулы. Перемешайте и перелейте в емкость темного стекла.

Втирайте лосьон в корни жирных волос в те дни, когда не моете голову. Держите его в холодильнике.

Лосьон убирает лишнюю жирность волос и укрепляет их корни.

ЛИМОННЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Разрежьте на 4 части 1 лимон с кожурой (для сухих волос лучше небольшой апельсин), положите в кастрюльку, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и держите на слабом огне, пока жидкость не выпарится наполовину. Снимите с огня, дайте остыть, процедите и перелейте в бутылочку с распылителем. Если жидкость получилась немного липкой, долейте 2-3 ст. ложки кипяченой воды. Для жирных волос можно добавить еще 1 ст. ложку водки. Сбрызгивайте волосы спреем 2-3 раза в день. Хранить спрей без холодильника можно две недели, если собираетесь пользоваться им дольше — то в холодильнике.

Спрей убирает с волос жир и добавляет им блеска.

Подготовила Галина УШАКОВА



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

У человека, живущего вдали от суеты крупных городов, словосочетание «фитнес и питание» вызывает усмешку или удивление. Но для жителя мегаполиса фитнес служит способом выживания в условиях постоянного стресса, возможностью сохранить душевное и физическое здоровье.

Термин «фитнес» происходит от английского глагола «to fit», что переводится как «соответствовать, быть в хорошей форме». Чем это достигается? Фитнес базируется на трех китах.

- Дисциплина.
- Физическая активность.
- Правильное питание.

Все эти пункты равно важны для сохранения здоровья и поддержания хорошей формы.

ЧТО ТАКОЕ ФИТНЕСПИТАНИЕ?

Это не диета для похудения или наращивания мышечной массы в привычном для нас понимании. «Шоколадная», «белковая», «огуречная» диета здоровой и полезной быть не может по определению, ибо она нарушает принцип сбалансированности питания и служит прямой дорогой к нарушению обмена веществ и нервному срыву.

Фитнеспитание для женщин и для мужчин строится по единым принципам. По сути, это правильное здоровое питание.

Для достижения определенных целей (поддержание веса, похудение или набор мышечной массы) меняется только суточное количество калорий и соотношение белков/жиров/углеводов. Всё! Никаких сложностей!

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПИТАНИЕ В ФИТНЕСЕ?

Цель фитнеса — здоровье, красота, активность. Но не будет здоровым организм, если он перекормлен, истощен или испытывает дефицит чего-либо!

Нет чудо-хлопьев или батончиков, от которых жир уходит, а мышцы растут сами собой. Всегда надо работать.

Но работать тоже надо с умом. Если часами

изводить себя в тренажерном зале, а потом радостно поглощать пельмени с майонезом, можно и за 10 лет не добиться никакого эффекта.

Правильное питание — это 50% успеха тренировок.

СКОЛЬКО НУЖНО КАЛОРИЙ?

Для городского человека, занятого сидячей работой и не имеющего дополнительных физических нагрузок, достаточно 2500 ккал в сутки.

Если цель — похудение, то суточная норма 1000-1200 ккал. Соответственно, чтобы набрать массу, нужно калорийность пищи увеличивать.

При тренировках или физической работе нужно учитывать их интенсивность и делать на это поправку.

Девушкам, которые тренируются для похудения, рекомендуется примерная норма 1500 ккал.

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ. ВСЕ ЛИ ОНИ НУЖНЫ?

Белки — строительный материал для мышц. Не будет достаточного поступления протеина, мышцам нечем будет себя восстанавливать и строить.

Если после усердных тренировок мышцы не увеличиваются, а, наоборот, становятся тоньше, значит, им не хватает строительного материала, надо добавить в рацион белок.

Причем, белок нужен полноценный (содержащий весь набор аминокислот), а это, как правило, белок животного происхождения.

Углеводы — это топливо для всего организма и питание для

нервных клеток. В организме есть запасы углеводов в виде животного крахмала — гликогена. Хранится он в печени и в мышцах. Запасы его невелики.

Если Вы не хотите во время тренировок лежать под скамейкой в обмороке, необходимо до занятий включать в меню углеводы с длинной цепью. Они неспешно расщепляются и обеспечивают бесперебойное поступление энергии.

Источники медленных углеводов: злаки, особенно продукты из цельного зерна, а также низкогликемичные овощи и фрукты.

Без жиров жить нельзя! Они необходимы для построения всех клеточных мембран, транспорта витаминов, работы эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Попытки полностью извести их из меню закончатся в лучшем случае нарушением менструального цикла, выпадением волос, старением кожи, а в худшем — инфарктом миокарда.

Необходимо употреблять полезные, правильные жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты.

Но их потребление должно контролироваться. Жир — это стратегические запасы, которые организм без боя не отдает. Накопить легче, чем потратить.

НЕ ЗАБЫВАЕМ О ВОДЕ!

Вода человеку необходима, а при занятиях фитнесом необходима еще более. Недостаток поступления воды приводит к интоксикации, снижению показателей и результатов тренировок, ухудшению самочувствия.

Во время тренировки рекомендуется пить воду понемногу каждые 15-20 минут.

Если интенсивная тренировка продолжается больше 50 минут, воду лучше заменить спортивным напитком. В его состав входят углеводы (дополнительная энергия) и соли (для восполнения электролитов).

Примерная суточная норма при активных занятиях — 250 мл на 10 кг массы тела.

Молочные продукты, чай, соки, кофе, протеиновые коктейли — водой не считаются — это еда!

ЧТО ЕСТЬ?

Есть можно практически все. Стоит, однако, исключить из рациона продукты, содержащие транс-жиры: весь фаст-фуд, большинство кондитерских изделий, готовые соусы, многие сыры. Сладости и даже выпечку можно готовить дома из качественных продуктов и употреблять не когда попало.

Алкоголь, за исключением качественного вина, несовместим с фитнеспитанием.

Но и с вином тоже надо быть осторожным: к нему прилагается закуска!

Способ приготовления пищи может быть любым, в том числе допускается и жарение. Однако, надо учитывать масло, которое при этом используется.





Предпочтительнее, конечно, приготовление пищи на пару, гриле, запекание, тушение.

Специалисты рекомендуют раз в неделю позволять себе съесть все, что душе угодно (в разумных пределах, конечно).

КОГДА ЕСТЬ?

Общее правило таково: углеводы поедаются до 15.00, преимущественно на завтрак. Так они обеспечивают организм энергией на день и максимально сжигаются.

Вечером нужны легкие белки (творог, яйца, рыба), так как ночью идет активное восстановление мышц.

Не есть после 18.00 — правило, подходящее только тем, кто ложится спать не позже девяти вечера. В остальных случаях руководствуйтесь принципом: ужин не позднее, чем за 3 часа до «отбоя». Если цель похудение, то каждый ужин, отданный врагу, это шаг, приближающий вас к цели.

Суточный рацион желательно разделить на 4-5 частей. Такая кратность не даст организму перейти в режим накопления: «Зачем делать запасы, если скоро еще дадут еды!» Порция на один прием не должна превышать размер вашего кулака.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

За 2-3 часа до начала нужно заправить «топливные баки» медленными углеводами и нежирным протеином. Подойдет кусочек отварной грудки с крупным гарниром, омлет с овощами.

Не рекомендуется перед занятиями употреблять капусту и бобовые, они могут вызвать повышенное газообразование.

Если не удалось нормально поесть вовремя, и сил к тренировке маловато,

то за полчаса до нее подойдет молоко или йогурт (150-200 мл) с 2-3 хлебцами или сухим печеньем (углеводы + протеин).

КАК ПИТАТЬСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

В первые полчаса после нагрузки в организме открыто так называемое «углеводно-белковое окно». Во время тренировки тратятся белки и углеводы, и этот дефицит надо восполнить. Иначе начнется разрушение белков мышц, что никак не входит в цели занимающихся.

Для закрытия «окна» подойдут сладкие фрукты, ягоды и сухофрукты (яблоко, груша, банан, клубника, курага, изюм) в небольшом количестве, стакан фруктового сока, спортивный белковый коктейль, энергетический батончик.

Жиры употреблять не стоит, так как они замедляют всасывание белков и углеводов.

Запрещены все продукты,

содержащие кофеин: шоколад, чай, какао, кофе. Кофеин — антагонист инсулина, он нарушает усвоение углеводов и белков в процессе закрытия окна.

А КОГДА УЖЕ МОЖНО НОРМАЛЬНО ПОЕСТЬ?

Спустя 1 час разрешаются сложные углеводы и белки. Подойдут молочные продукты, творог с бананом или ананасом, телятина или нежирная рыба, курица с овощным гарниром.

Такая еда поддерживает интенсивность обмена веществ, и дает материал для восстановления мышечных волокон, сожженных во время тренировки.

НОРМАЛЕН ЛИ ВОЛЧИЙ ГОЛОД ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Не только нормален, но и свидетельствует о правильности тренировки (особенно силовой). Если грамотно закрывать «углеводное окно», в следующий прием пищи вы уже не стрыжете тарелку вместе с едой.

СТОИТ ЛИ ПЕРЕХОДИТЬ НА СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ?

Нужно понимать, что спортивное питание — это такая же еда, как и любая другая, и решает она абсолютно те же задачи.

Натуральная еда должна быть приоритетной. Вы можете приготовить ее в домашних условиях (и гораздо дешевле). Ведь спортивное питание — это бизнес.

Спортивное питание нужно профессионалам. Обычному человеку, а тем более новичку в фитнесе, оно не нужно.

ПЛЮСЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

В случаях, когда нет возможности нормально поесть, спортивное питание может оказаться как нельзя более кстати. Вместо грудки с овощами вполне можно употребить белковый коктейль, а вместо поглощения шаурмы в придорожном кафе полезнее и безопаснее слопать протеиновый батончик.

Кроме того:

- удобно хранить и легко применять
- стоимость 100 г белка из банки ниже, чем 100 г белка из мяса
- высокая пищевая ценность (удачные комбинации аминокислот и белков)
- удобно дозировать.

Есть возможность получения высоких доз питательных веществ без поедания большого объема пищи.

Спортивное питание служит неплохим подспорьем в составлении рационального меню как для профессионалов, так и для девушек, старающихся поддерживать форму.

А КОГДА БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ?

Не ждите его моментально. Но уже через полгода здоровой правильно подобранной диеты и регулярных физических нагрузок вы заметите приятные изменения, соответствующие затраченным усилиям.

Подготовила
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Расскажите о периоде после кесарева сечения. Что происходит в организме после него, что нужно делать, чтобы быстрее прийти в норму?

В этот период больше внимания нужно уделить гигиеническим мерам. Необходимо, чтобы молочные железы всегда содержались в чистоте — это поможет не допустить инфекции, способной ослабить организм. Надо следить за функцией кишечника и мочевого пузыря, принимая необходимые меры при нарушении их работы.

Особый контроль для врача состоит в наблюдении за сокращением матки и ее обратным развитием — инволюцией. При удовлетворительном состоянии матери и ребенка прикладывание к груди может быть уже в операционной. После операции, если есть необходимость и возможность, проводится лечение болезней патологических состояний, из-за которых понадобилось кесарево сечение. После операции кесарева сечения, как и после обычных родов, из матки происходит излитие лохий — послеродовых выделений. Они представляют собой сначала кровянистые, а с 3-4-го дня сукровичные выделения. К 10-му дню лохии обычно становятся светлыми, без примеси крови. После проведения операции кесарева сечения этот процесс может затянуться. Брюшная стенка со временем приобретает прежнюю форму, шов становится более мягким и незаметным. Для того чтобы ускорить заживление, обратное развитие матки, снизить риск образования спаек рекомендуется раннее вставание и максимально активное движение (конечно, по согласованию с лечащим врачом).

Я ЕЕ БОЮСЬ

Наша доченька родилась недоношенной, с маленьким весом. Ей уже третий месяц, а я все еще боюсь прикасаться к ней, боюсь сделать больно или что-нибудь сломать в ней, такая она маленькая. Из-за этого переодевание, смена подгузника, одевание на прогулку превращаются в проблему и сопровождаются ее бурным плачем. Вдруг я действительно делаю ей больно?

Ваша малышка плачет не от боли, а от Вашего страха. Вас смущает маленький рост и вес дочери, но Вы должны знать, что младенцы очень крепкие существа, гораздо крепче взрослых. Это не значит, что им можно выворачивать ручки, чтобы засунуть их в рукава и вертеть ребенка, как игрушку. Но запас прочности у младенцев большой, поэтому при аккуратном и бережном обращении малышка не должна испытывать неприятных ощущений при одевании. А вот Ваш страх и боязнь сделать ей больно она отлично чувствует, ведь она так тесно связана с Вами. Наверняка, Вы переживаете, испытываете смятение и волнение, собираясь переодеть свою малышку, и именно Ваше эмоциональное состояние вызывает плач девочки, а не Ваши действия.

Постарайтесь успокоиться перед тем, как начнете одевать свое чадо, будьте уверены в том, что Вы не можете причинить ей ни боли, ни неудобства. Когда Вы перестанете бояться и трястись, Ваши действия будут более аккуратными и быстрыми. Можете в этот момент говорить с дочкой спокойным ласковым голосом. Это будет успокаивать и ее, и Вас.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 24 года, недавно стала мамой. У меня очень часто появляется герпес на губах. В последнее время 2-3 раза в месяц. Я волнуюсь за малыша. Не передастся ли ему эта инфекция? Может, надо провести какую-нибудь профилактику? Ведь источник инфекции всегда рядом. Не передастся ли герпес через грудное молоко?

Инфекция передается непременно, а возможно, уже передалась, ведь источник всегда рядом. Однако не стоит переживать по этому поводу.

Практически ни один человек, проживающий в населенных пунктах, а не изолированно в тайге, не избегает инфицирования вирусом простого герпеса, хотя бы одного типа. Это вовсе не означает, что у него будут постоянные рецидивы: это уже вопрос сочетания генетики, иммунитета данного конкретного гражданина и внешних условий.

Грудные детки, как правило, имеют иммунитет в виде материнских антител, полученных через плаценту. Поэтому в большинстве случаев инфицирование происходит чуть позже (от 2 до 7 лет).

Какую-то специальную профилактику проводить бессмысленно. А вот кормить грудным молоком, не кутать и закаливать ребенка необходимо.

Два месяца назад меня сильно покусала и оцарапала кошка (кошка домашняя, все прививки в порядке). Раны очень долго гноились и плохо заживали. В конце концов, все-таки затянулись, и корочки отпали. Через некоторое время в месте заживших ран начало чесаться, появилась краснота и мокнувшие прыщики. Все это безобразие потихоньку стало распознаться и заняло довольно приличную площадь. Более того, похожие болячки стали появляться в тех местах, где никаких укусов-царапин не было. Я сначала прижигала спиртом, думала, что пройдет. Потом пошла к хирургу, мне назначили синтомициновую эмульсию. Стало чуть лучше, но новые болячки продолжают появляться. Недавно я хорошенько помылась в ванне, и сыпь вся потекла! Я в ужасе, не знаю что делать! Может, я подхватила какую-нибудь кошачью инфекцию? Куда обращаться? К ветеринару?

Кветеринару Вам точно не надо — Вы не того вида. У Вас, видимо, развилась инфекционная (она же микробная) экзема. Это незаразное заболевание, но провоцирует его инфекция (в данном случае та, что была в ранах после контакта с усагой и хвостатой). По сути, у Вас на инфекцию развивается аллергическая реакция.

Обращаться надо к дерматологу. Пока соберетесь, дам несколько простых рекомендаций. Очаги поражения не мочить, не тереть (сами заметили, что после помывки стало хуже). Откровенные потенциальные аллергены (красные и оранжевые овощи и фрукты, мед, орехи, кофе, какао, морепродукты) и раздражающую пищу (острое, копченое, алкоголь) из питания исключить.

Если нет противопоказаний, имеет смысл начать прием антигистаминных средств (например, ксизал, кларитин, кестин) и использование местных кортикостероидов (если все мокнет, можно выбрать или Локоид-крем или Белодерм-экспресс спрей).

К врачу надо сходить обязательно, так как экзема имеет тенденцию распространяться на большие участки кожи, а также приобретать хроническое течение.





ОТВЕТЫ мамам

В школе, где учится мой сын, в параллельном классе — корь.

Насколько это заболевание опасно для окружающих детей? Какие могут быть осложнения? Подскажите, какие меры я могу принять, чтобы мой ребенок не заболел.

ПИКАССО ИЛИ МАЛЕВИЧ?

Все мамы знают, что дети любого возраста любят рисовать. А совсем маленьких просто невозможно оторвать от этого занятия. Рисование помогает им познавать мир, развивает воображение. Есть, правда, одно «но». За рисованием оставлять малыша одного надолго нельзя, иначе мама рискует получить не только рисунок, но и настенную и напольную роспись. Как избежать этого?

Добавьте по половине пузырька разбавленной водой гуаши двух-трех цветов в пакеты с зип-локом и прикрепите их скотчем или изолентой сверху и снизу к гладкой поверхности — окну, стене, шкафу. Покажите малышу, что надавливая на пакеты пальцами и ладошками, можно создавать удивительные рисунки. Мало того, что такое творчество убережет ваш дом, оно позволит ребенку развивать мелкую моторику, ведь при таком способе рисования работают все пальчики.



Начните анализ ситуации с изучения амбулаторной карты или расспроса педиатра. Всем относительно здоровым детям делают вакцинацию против кори в возрасте 1-1,5 года, второй раз в 6-7 лет — перед школой. Если это сделано, то Вашему сыну ничего не угрожает. Если нет, вы можете ожидать проявления болезни после контакта с больным корью в период от 7 до 17 дней.

Процент заболеваемости вирусом кори высок и может достигать до 100%. Заболевание может протекать с осложнениями бактериальной или вирусной природы (по литературным данным — до 80%). В первом случае это чаще всего пневмония и отиты, во втором — воспаление головного мозга (менингит или менингоэнцефалит). Для профилактики кори показана активная иммунизация коревой вакциной в ранние сроки — до 3-го дня от момента контакта. Если прививка вам не показана по состоянию здоровья, необходимо ввести специфический иммуноглобулин. Этот препарат дает наибольший эффект при введении не позже 5-го дня от момента контакта.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Летом я искупалась в пруду, а на следующий день появились зуд и жжение во влагалище. Выделений никаких не было. Мужа ничего не беспокоило. Посторонних связей у меня не было. Я подумала, что это молочница, и приняла флюкостат. Вроде стало лучше. Но после каждого полового контакта все возобновляется. Это тянется уже третий месяц. Возможности пойти к гинекологу у меня сейчас нет. Живем и работаем очень далеко от цивилизации. Полгода назад я сдавала все анализы, когда оформляла медкнижку. Все было в порядке. Можно ли при купании в пруду заразиться каким-нибудь венерическим заболеванием? Если да, то почему у мужа нет никаких проявлений? Можно ли как-то лечиться сейчас, без обследования? В декабре я вернусь в город и смогу, наконец, попасть к доктору. Нужно ли обследовать и лечить мужа?

Скорее всего, в пруду Вы поймали какую-нибудь неспецифическую инфекцию по типу кишечной палочки или вроде того. Теплая непроточная вода часто служит благоприятной средой для ее размножения.

Можете пока воспользоваться препаратами широкого спектра действия, например, «Метрогил-плюс» или «Флуомизин».

Если мужа пока ничего не беспокоит, не надо его трогать.

Мне 32 года. Мы с мужем хотим ребеночка. Перед зачатием решили обследоваться на все инфекции. У нас обоих нашли ВПЧ 16 и 18-го типов. Никаких внешних признаков инфекции нет. Назначили лечение и полгода рекомендовали использовать презерватив, а после этого сдать контрольные анализы. Скажите, пожалуйста, насколько опасна данная инфекция для потенциальной беременности и малыша? Обязательно ли использование презерватива? Я читала, что от вирусов он все равно не защищает. Кроме того, возраст у меня уже не юный и сильно тянуть с беременностью не хочется.

По всем клиническим рекомендациям носительство ВПЧ не является противопоказанием для планирования беременности. Дело в том, что лекарств, убивающих вирусы, мы пока не имеем. Поэтому все противовирусные средства, так или иначе, помогают иммунной системе разобраться с инфекцией самостоятельно. Соответственно, конкретных сроков, когда это произойдет, мы не знаем. Но есть такая тактика: полечить и через полгода сделать контроль.

Однако в вашей ситуации действительно не имеет смысла тянуть кота за хвост. Пока мы будем лечить да контролировать, можем дожить до пенсионного возраста. Поэтому лечитесь и делайте то, что планировали. А возникнут проблемы — будете решать их по мере поступления.

РУТА душистая

Ruta graveolens L.

В народной медицине рута считается тонизирующим, противоспазматическим, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим, антитоксическим, успокаивающим нервную систему, ранозаживляющим средством. Отвар и настой травы или листьев этого растения пьют при спазмах желудка, почечно-каменной болезни, некоторых заболеваниях женских половых органов. Настой назначают как возбуждающее аппетит и ветрогонное средство. Препараты из руты применяют при эпилепсии, истерии, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, головокружении, головной боли, а также при атеросклерозе и климактерическом неврозе.

Наружно лекарства из руты в виде примочек, компрессов, омований употребляют при чесотке и других кожных заболеваниях, при гнойных язвах, ранах, нарывах и ушибах. Порошком травы руты засыпают нагноившиеся раны и язвы. Настоем руты промывают глаза при конъюнктивите. Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при ушибах, кровоизлияниях (гематомах), как ранозаживляющее средство. Свежие листья прикладывают к местам ушибов и кровоподтеков. Известно использование рутового эфирного масла в качестве противоглистного средства.

Руту не переносят мухи: достаточно поставить в воду веточку руты, и мухи покинут помещение.

● **При неврозах** для внутреннего употребления готовят холодный настой из 1 ч. ложки измельченной травы на 2 стакана воды комнатной температуры. Через 8 часов процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

● **При хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и невритах инфекционного характера** наружно применяют настойку, приготовленную на водке в соотношении 1:10.

● **При поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях** с этой настоей делают примочки.

● **При сильных приливах крови к голове, при отсутствии аппетита и несварении желудка** принимают 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты в 1 ч. ложке воды или на кусочке сахара.

Его готовят так: 1 часть сока от свежих размятых листьев руты заливают 6 частями спирта, ставят на 10 дней в темное место, после чего процеживают, отжимают и опять процеживают.

● **При истерии** больному дают пить глотками чай из напара листьев руты и корня валерианы, взятых в равных частях (1/4 стакана смеси залить кипятком, настаивать в течение 1 часа). За день больной должен выпить 1 стакан такого чая.

● **При слабых месячных с болями внизу живота** принимают отвар листьев руты, смешанных с семенами петрушки. Берут 2 части руты, 1 часть петрушки и 2 стакана воды. Варят на слабом огне 10 минут. Выпивают глотками в течение дня — но не более 1 стакана. Чай из руты благоприятно действует на женщин в климактерическом периоде, а кроме того, считается хорошим средством при импотенции.

● **При золотухе** детям дают 1 раз в день натошак по 3-4 листочка руты с хлебом до полного излечения.

● **При нарывах в полости рта** настоем травы руты (15 г сырья на 2 стакана воды) полощут десны.

● **При скудных месячных в качестве средства, стимулирующего месячные**, используют настой. Залить 15 г травы руты, собранной до цветения, 2 стаканами воды, настаивать и пить вместо чая. Этот настой обладает и потогонным свойством, если принимать его по 30 мл через 2 часа.

ВНИМАНИЕ! Рута — ядовитое растение, поэтому длительное применение препаратов из нее нежелательно. Противопоказано применение лекарств из руты при беременности. Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи. Употреблять в пищу ее можно в очень малых дозах, так как она может вызвать отравление.

Лилия ГЛЕБОВА

Многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства рутовых с ветвистым стеблем высотой до 70 см. Каждой весной от его одревесневшего основания отрастает несколько однолетних побегов с листьями, усеянными многочисленными точками, из-за чего они на просвет кажутся исколотыми иголками. Эти точки —местилища эфирного масла, обеспечивающего руте характерный запах.

Соцветия верхушечные, рыхлые, щитковидные. Цветки зеленовато-желтые. Плод — почти шаровидная 4-5-гнездная коробочка диаметром 5-7 мм с черными семенами.

Дикорастущая рута встречается по всему Средиземноморью: от Канарских островов до Малой Азии, в том числе у нас, в южном Крыму. Растет среди вечнозеленых низкорослых кустарников.

В Средние века руту выращивали в Западной Европе как лекарственное и ароматическое растение. В настоящее время ее культивируют в субтропических и тропических регионах и Старого, и Нового Света. На юге России ее разводят любители на индивидуальных огородах.

В качестве пряности используют однолетние побеги. Их срезают до начала цветения растений, сушат, размалывают и полученным порошком ароматизируют блюда из мяса, рыбы, овощей.

Листья руты используют для ароматизации уксуса. Молодые листья с верхушек побегов добавляют в мизерных количествах в салаты.

Целебные свойства руты обусловлены соединениями эфирного масла, флавоноида рутина, обладающего Р-витаминной активностью и понижающего проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов; фурукумаринами (бергаптена, ксантотоксина) и других.

В древности рута широко использовалась для лечения. Имеются данные, что рута входила в состав противоядия, которое в целях профилактики принимал понтийский царь Митридат VI Евпатор в 121-64 годах до н. э.





КРЕПКАЯ ОПОРА ДЛЯ МОНСТЕРЫ

К нам попала монстера в плохом состоянии. Мы ее вывели, она выросла за 3 года. Крупные листья, крепкий ствол. Но ствол завивается, и его приходится подпирать. Муж хочет отрезать ствол до первого листа. Боюсь, что монстера этого не переживет. Можно ли укоренить ее как диффенбахию, верхушкой, если отрезать ее и поставить в воду?

Вытягивание и деформация ствола для монстеры совершенно нормальное явление, ведь в природе это — лиана. Чтобы в домашних условиях сохранить декоративный вид, растение формируют вокруг специального ствола с кокосовым волокном. Его можно приобрести в любом цветочном магазине или садовом центре. Этот искусственный ствол устанавливают в кадке и формируют вокруг него стебель монстеры, закрепляя его по спирали при помощи обычных пластиковых хомутов или проволоки.

Формировать монстеру вокруг искусственного ствола начинают, пока растение совсем молодое, а его стебель гибкий. Но затягивать хомуты или проволоку нужно с запасом, поскольку стебель монстеры в процессе роста увеличивается и в объеме.

В Вашем случае, когда стебель сильно вытянулся и начал лысеть, наилучшим способом омолодить растение и скрыть его недостатки будет отделение верхушечного черенка и его укоренение. То есть, как и говорит Ваш муж, надо отрезать стебель до первого листа. Для уско-

рения процесса образования новых корней черенок можно поставить в раствор специальных средств — стимуляторов корнеобразования. А можно помочь растению сформировать молодую корневую систему, пока верхушка еще не отделена от материнского растения. Для этого стебель сверху и снизу от любого воздушного корня оборачивают кокосовым волокном, закрепляют его провололочной сеткой и регулярно опрыскивают, чтобы волокно было постоянно слегка влажным. Постоянная влажная среда вокруг стебля и в пазухе воздушного корня прекрасно стимулирует образование новых корней. Когда молодые корешки покажутся из слоя кокосового волокна, черенок можно отделять и высаживать в отдельный горшок, чтобы он рос как самостоятельное растение.

Чтобы в будущем как можно реже проводить такие операции, попробуйте формировать монстеру с помощью искусственного ствола приведенным выше способом.

И еще один совет. Монстера, как и все растения на Земле, поворачивает листья к солнцу. Если учитывать это и постепенно, по мере роста черенка и закрепления его на кокосовом стволе, поворачивать вокруг своей оси, монстера вырастит листья равномерно со всех сторон и примет колоннообразную форму. Это выглядит очень красиво и позволяет растению сохранить декоративность в течение многих лет.

ГДЕ ТВОИ ЦВЕТЫ, ГИБИСКУС?

У нас дома перестала цвести китайская роза. Мне ее отдали знакомые. В первый год она цвела, но вот уже 4 года не цветет. Я ее сразу пересадила в большую плошку, размером примерно с ведро. Она выросла как настоящее дерево. Стоит у окна на свету, сквозняка нет. Поливаю ее обильно, а цветов никак не дождусь. В чем же дело? Может, плошка велика, или слишком много света, некоторые листья на розе светло-зеленые? Подскажите, что не так. Я это растение забрала ради красивых цветов, а получается, только место занимает.

Под китайской розой в нашей стране чаще всего подразумевают гибискус. Да и по описанию это именно он. Это некапризное быстрорастущее растение с крупными кожистыми листьями и прекрасными крупными цветками разнообразных форм и расцветок. Сейчас в магазинах можно приобрести махровый и обычный гибискус, с окраской лепестков всех цветов радуги. Обильное цветение в сочетании с простым уходом делает это растение незаменимым украшением любой коллекции комнатных растений.

НО! Следует помнить, что цветет гибискус преимущественно на побегах первого года. Это значит, что после каждого цветения, а также в начале периода активного роста следует прищипнуть все, даже молодые побеги, иначе цветов Вы не дождетесь. Прищипывать верхушки побегов у гибискуса можно не только весной. Если Вы хотите насладиться цветением уже в следующем сезоне, немного укоротить веточки можно в любое время года, только следует учитывать, что после зимней прищипки побеги будут длинными и лысоватыми. Лучше отло-



жить формированные кроны на конец зимы или самое начало весны. В это время надо основательно вырезать все подсохшие ветки в середине кроны, особенно если речь идет о старом растении. После проведения обрезки его необходимо удобрить. Лучше всего использовать для этого специальные подкормки для декоративно цветущих растений. Разводить препарат необходимо в строгом соответствии с рекомендациями производителя, указанными на упаковке. Увеличение дозы препарата в растворе при первых весенних подкормках может навредить растению. К середине весны, когда молодые побеги достаточно под-

растут, их можно будет еще немного прищипнуть. В этом случае к началу периода цветения на Вашей «розе» будет много молодых цветущих побегов.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

Объективно мне можно позавидовать: в 28 лет у меня за плечами вуз, который я окончила с красным дипломом, престижная работа (правда, напряженная и требующая самоотдачи), в личной жизни тоже полный порядок (положительный со всех сторон, надежный верный друг, с которым у нас совпадают и вкусы, и жизненные интересы). Недавно он сделал мне предложение руки и сердца, и мы готовимся к свадьбе. Казалось бы, что еще нужно для счастья? Но почему именно сейчас, когда, казалось бы, сбывается всё, о чем мечталось, мне стало так тоскливо?

Я, как старушка, все чаще вспоминаю прекрасные эпизоды своего детства, школьных друзей, студенческие годы... И почему-то стала очень sentimentalной — мне почему-то очень жаль себя. Все время думаю: правильно ли я поступаю, тот ли путь выбрала в жизни, что меня ждет впереди?

Почему меня не радует то, как складывается моя жизнь?

Впереди у меня начало семейной жизни: надо думать о приобретении квартиры, в которой предстоит «вить свое гнездышко и выводить птенцов», но почему-то всё это меня не радует, хотя по натуре я оптимистка.

Что со мной? Может быть, я вообще не в том вижу смысл своей жизни?

Ключевые слова Вашей проблемы касаются Вашей работы: «напряженная и требующая самоотдачи». Людей, которые заняты на работе непомерное количество времени, называют трудоголиками: они и «живут на работе», и в семьях у них не все гладко — на семьи не хватает ни сил, ни времени.

Вы же не только отдаете все силы работе, но и параллельно строите личные отношения, причем, вполне успешно. А такую нагрузку может выдержать только очень крепкий организм с закаленной нервной системой. Если ко всему перечисленному прибавить еще и предсвадебные хлопоты, которые тоже отнимают немало сил и нервов, то вполне понятно Ваше состояние — сильное нервное истощение. И все мысли о неправомерности выбранного Вами жизненного пути, об отсутствии радости в жизни — отсюда, из-за переутомления. Вам обязательно надо сменить обстановку: лучше, конечно, поехать куда-нибудь на отдых, но если это невозможно, хотя бы хорошенько отоспаться в выходные и постараться все проблемы и тяжелые мысли отогнать от себя подальше.

Четыре года назад я вышла замуж. Сейчас «сяжу дома» — воспитываю сынишку и почти нигде не выхожу. И если раньше я без полного макияжа даже в булочную не отправлялась, всегда была причесана по последней моде, одета с иголочки и всегда — на каблуках, то теперь я стала одеваться так, как мне удобно: джинсы, кроссовки, свитера и куртки —

НАЕДИНЕ

вот мой гардероб. Конечно, я крашусь и одеваюсь, когда мы идем в гости, но это бывает очень редко. Это — праздники, а в будни я, конечно, вижу себя в зеркало, но стимула выглядеть, как раньше, на все сто, у меня нет. Мужу я нравлюсь в любом виде: и ухоженная, и непричесанная, и даже с лишним весом, а в присутственных местах я не бываю, ни в клубах, ни на вечеринках уже не «зажигаю»... Правда, когда просматриваю фотографии из былых времен, я вижу, какой была когда-то, но для того, чтобы начать ухаживать за собой, как прежде, мне нужен какой-то мотив, а его нет — мне и так очень хорошо. Неужели за эти четыре года я так постарела, что у меня и интересы совсем иные, и ничего уже не хочется менять, даже в себе?

Подскажите, как мне «встряхнуться», чтобы вернуться к прежнему образу?

До замужества Вы, скорее всего ухаживали за собой, чтобы лучше выглядеть и нравиться мужчинам. А теперь — всё. Вы замужем, у Вас растет ребенок, а муж уже привык к Вам настолько, что не видит ни лишнего веса, ни отсутствия косметики или каблуков. Это, конечно, неплохо, раз он любит в Вас не красивую обертку, а человека. Но надо же оставаться женщиной в любой период жизни — это непреложная истина! И дело вовсе не в потенциальных женихах, а в самоуважении и желании нравиться самой себе.

Пока на первом плане Вашей жизни семья и ребенок, джинсы, свитера и кроссовки — это нормально и правильно, потому что удобно, но через некоторое время Вы выйдете на работу и, возможно, захотите выглядеть не хуже, чем до замужества. И придет время доставать с полки и вешалок любимые наряды. Но вот вопрос: влезете ли Вы в них? Поэтому сейчас Ваша задача — вернуть былую форму и телу, и коже, и волосам, и мыслям. Вот это обстоятельство может стать для Вас стимулом для восстановления былой внешности.

И еще один момент. Ваш сыночек скоро достигнет детсадовского возраста, и Вы будете чаще появляться с ним «на людях». Представьте себе, что окружающие всегда оценивают и маму — по внешности, и ребенка — по поведению. А еще через несколько лет Ваш малыш будет гордиться тем, что у него самая красивая мама на свете. А это — настоящее счастье. Ради этого можно и постараться!

Мой бойфренд, с которым мы живем вместе уже пятый год, недавно сделал мне предложение. Я, конечно, мечтала, чтобы оно было обставлено романтично: с цветами, с колечком, может быть, даже с оркестром или какой-нибудь милой выдумкой, но... продиктовали его не чувства, а необходимые условия оформления ипотеки — на двоих супругов. (А для этого надо как минимум зарегистрироваться.) Поэтому и предложение его прозвучало почти как циничная шутка: «Ничего личного...» Я не прыгнула ему на шею от радости, не завизжала на весь дом, а сказала, что подумаю. И правильно сделала, потому что на третий день после нашего разговора он узнал, что ипотеку на двоих оформляют и в



том случае, если эти двое живут в гражданском браке, и с радостью поведал об этом мне. Я хотела пошутить и спросила: «Ты теперь, наверное, пожалел, что поторопился с предложением, и захочешь взять свои слова обратно?» А он ответил, что возможность оформления ипотеки без обязательного условия заключения брака в корне меняет дело, и, если можно пока брак не оформлять, он настаивать не будет...

Мне после таких слов захотелось разрыдаться. Неужели у него нет ко мне никаких теплых чувств, или он просто бестактен? А может, он такой прагматик, что все в жизни делает только по расчету? И что теперь делать мне?

Да, похоже, пять лет жизни с таким человеком Вы можете считать временем, потраченным впустую.

Ваш молодой человек относится к той категории людей, для которых понятия любви, семьи и счастья ассоциируются лишь с рациональной стороной жизни. Они женятся, когда им это выгоднее всего, и на тех представительницах прекрасного пола, которые могут принести в их жизнь успех, деньги, собственность, высокие должности или, по крайней мере, блестящие перспективы.

Они ни перед чем не останавливаются и не задумываются о разводе, если перед ними маячит более ощутимая выгода.

Жить с таким человеком все равно, что сидеть на пороховой бочке. На него нельзя ни в чем положиться, а если что-то в жизни пойдет вопреки его планам, виноваты в этом будете только Вы.

Остаться с ним или уйти — решать Вам. Но присмотритесь повнимательнее: теперь, когда Вы больше не склонны верить ему безрассудно, может быть, сами увидите, что принцип его отношения к женщине — ее использование в собственных целях.

Три года назад я переехала из родительского дома на съемную квартиру — захотела жить самостоятельно. В то время я имела хорошую работу и стабильный заработок, мне хватало зарплаты и на оплату квартиры, и на жизнь, а премию, которую нам платили регулярно, откладывала на летний отдых. К родителям я навещалась нечасто, но они были довольны, видя, как я «цвету и пахну». Днем я была на работе, а вечерами и в выходные у меня собирались подруги. И все было хорошо, пока у нас на работе не начались сокращения штата. К сожалению, в числе других сотрудников,

попала под сокращение и я. Решила не падать духом и начала искать работу, активно рассылая свои резюме. Денег, которые мне удалось отложить, хватило еще на полгода. А потом мне пришлось вернуться под родительский кров.

Мама с папой меня приняли радостно и радушно: ни о чем не спрашивали, ничего не советовали — давали отдохнуть, отъесть и отогреться. Потом мои деньги совсем закончились, и я не только перестала покупать продукты и делать свои «взносы» для оплаты счетов ЖКХ, но иногда не находила в своем кошельке даже мелочи на транспорт. И мама все чаще стала жаловаться на свою несчастную долю и высказывать опасения, грозящей им с отцом нищеты в старости. А папа, как бы между прочим, за ужином стал рассказывать, как его знакомых пенсионеров замечательно содержат дети.

Я просиживаю целыми днями в Интернете в поисках работы, а родителям кажется, что я так развлекаюсь и убиваю время.

Подскажите, что мне делать, чтобы родители не считали меня нахлебницей?

Если Вам пока не удастся найти достойную работу, компенсируйте материальную помощь родителям как-нибудь по-другому.

Во-первых, вставайте утром пораньше — сам факт, что Вы будете спать до полудня, а потом слоняться по квартире, не помыв за собой даже чашку после завтрака, будет просто бесить родителей, привыкших к определенному распорядку в своей жизни. Возьмите на себя посильную помощь по хозяйству: уборку квартиры, мытье посуды, стирку и так далее. Всеми возможными способами показывайте родителям, что Вы активно ищете работу. Причем, даже если Вы собираетесь выйти из дома, чтобы встретиться с подругами, объясните это тем, что там, где Вы будете сегодня, возможно будет кто-то, способный помочь Вам в трудоустройстве. И каждый день за завтраком или за ужином общайтесь с мамой, что Вы предприняли для решения своей проблемы вчера или сегодня и что собираетесь предпринять сегодня или завтра. Они должны каждый день быть в курсе Ваших стараний и точно знать, что эта проблема для Вас сейчас самая главная.

А то что родители нервничают и вздыхают Вам вслед, нормально, Вы ведь им небезразличны. Они любят Вас, очень за Вас переживают, а Ваше нервное напряжение очень сказывается и на них. Если Вы будете делать всё так, как я вам советую, у них появится какая-то информация, а вместе с ней и

ясность. Так они немного успокоятся, и Ваша жизнь с ними будет гораздо комфортнее.

Мой муж время от времени выражает свое недовольство тем, что сначала доводит себя чуть ли не до истерики, а потом расходится так, что начинает крушить все подряд: бьет посуду, пепельницы, вазы, цветочные горшки и даже ломает стулья. После таких выходов он закрывается один в комнате, а через некоторое время выходит из своего «добровольного заточения», просит прощения и помогает мне убирать в квартире — ликвидировать последствия «тайфуна». На другой день у него с утра отличное настроение, и мы с ним идем покупать вещи взамен разгромленных, вместе наводим в квартире порядок и создаем уют. При этом он частенько говорит: «Вот видишь, мы сегодня купили то, о чем раньше и не мечтали. Это даже лучше, чем было! Правда, здорово?» Но меня даже новые приобретения, которые мы вынуждены делать после его «погромов», не радуют. Наоборот, я с содроганием в душе думаю, что все это мы купили ненадолго — до следующей истерики. А вообще я люблю своего мужа и не хочу с ним расставаться из-за каких-то тарелок, вазочек и пепельниц. Подскажите, как мне отучить его от этих «разгулов стихии».

Многие психологи считают, что такие «истерички с разрушительным эффектом» некоторым людям даже необходимы. Есть натуры, способные долгое время сдерживать себя и копить внутри раздражение, которое не появляется ниоткуда, а является следствием несправедливости, непосильного напряжения, а порой и просто хамства. Все это он просто вынужден терпеть, потому что это происходит или на работе, или в обществе друзей (родных). «Оторваться по полной» и выплеснуть наружу весь накопившийся гнев он может только дома. К сожалению, в то время, когда у него происходит такая «полезная разрядка», страдают близкие и самые дорогие для него люди.

Но с этим можно бороться. Попробуйте в те моменты, когда Ваш супруг начинает хватать все, что под руку попадет, чтобы разбить или сломать, подsunуть ему не какую-то тарелку или пепельницу, а дорогую для него вещь: его смартфон, ноутбук, планшет или даже книгу. Вот увидите, перед такими вещами он обязательно остановится, задумается и, возможно, остынет.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



ШВЕДСКИЙ ТОРТ ИЛИ РУССКИЙ САЛАТ?



В праздники шведы готовят «закусочный торт» — и украшают его, как произведение искусства. Блюдо это, вкусное и сытное, прекрасно подходит к холодному времени года. Попробуйте приготовить такой «торт» по готовым рецептам или, воспользовавшись идеей, придумайте свой.

Обрежьте у 6 кусков хлеба для сэндвичей корочку, смажьте одну сторону каждого куска тонким слоем сливочного масла и соедините их попарно маслом внутри. Выложите на тарелку два куска, поверх них — толстый слой классического салата из морепродуктов (рецепт см. ниже), затем вторую пару ломтей хлеба, поверх них порубленные вместе с зеленью и майонезом сваренные вкрутую яйца. Накройте последней парой ломтей, осторожно прижмите, выровняйте со всех сторон, обмажьте бока майонезом, а верх — остатками салата или майонезом и приступайте к украшению.

Правило одно: бока обязательно должны быть украшены зеленью, сыром, салатными листьями или лимоном. Для верха используют креветки, вареные яйца, сыр, малосольную или подкопченную красную рыбу, лимон, зелень, овощи, сыр, ветчину. Дайте волю своей фантазии.

Для салата приготовьте заправку из 50 г майонеза, 100 г густой сметаны, половинки очень мелко порезанной маленькой луковицы, 2 измельченных зубков чеснока, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, добавьте по 0,25 ч. ложки лимонной цедры и тертого хрена, 1 ч. ложку сладкой горчицы, соль, перец и лимонный сок — по вкусу. Смешайте с заправкой 200 г креветок (можно пополам с раковыми шейками) и поместите на несколько часов в холодильник.

ВНИМАНИЕ! Шведы используют для салата или свежие креветки, которые варят и очищают, или консервированные. Замороженные не подойдут.

КСТАТИ, вы можете использовать шведский опыт украшения блюда не для закусочного торта, а для популярных у нас слоеных салатов.



ЕДА ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Самая неприятная погода — ноябрьская. Чем скрасить хмурое настроение поздней осени? Вкусной и сытной едой.



РУЛЕТКИ С СЫРОМ И КАБАЧКАМИ

Заготовки для этого завтрака можно сделать с вечера и держать в холодильнике, а утром их останется только испечь.

Натрите на средней терке 1 цуккини среднего размера прямо с кожурой или освобожденную от кожуры и семян часть большого спелого кабачка. Добавьте к нему несколько веточек мелко порезанной петрушки, посолите, поперчите и хорошенько помните руками, чтобы кабачок стал мягче и отдал лишний сок.

Пласт готового слоеного бездрожжевого теста раскатайте потоньше и размажьте по всей его поверхности 100-150 г сливочного или адыгейского сыра (можно вымоченной от лишней соли брынзы). Поверх сыра выложите отжатые от жидкости кабачки, разложите полоски бекона или тоненькие ломтики колбасы, посыпьте 100 г измельченного копченого сыра. Плотнo сверните рулет с помощью вощеной бумаги или пищевой пленки, заверните его, чтобы тесто не сохло, и положите на ночь в холодильник. Если собираетесь печь рулетики сразу, подождите, пока тесто затвердеет, и рулет можно будет легко нарезать. Нарезанные толщиной в 1 см ломтики рулета выложите на противень или сковороду, накрытую пекарской бумагой, и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

ЯЧНИЦА В БУЛОЧКАХ

Привыкли есть на завтрак яйца? Тогда срежьте у булочек верхушки, выньте немного мякоти, положите внутрь по ломтику колбасы или ветчины, вбейте по яйцу. Посолите и поперчите его сверху, осторожно влейте по 1 ч. ложке жирных сливок, немного измельченной зелени и (по желанию) щепотку тертого сыра. Запекайте булочки в разогретой духовке до готовности яиц.



МЯСНОЙ РУЛЕТ НА ВОСТОЧНЫЙ МАНЕР

Почистите и порежьте небольшими кубиками большой красный сладкий перец и большую луковицу. 2 баклажана сбланшируйте, очистите от кожуры и семян, порежьте тонкими ломтиками. Измельчите 2-3 зубка чеснока и пучок петрушки или кинзы. Добавьте в 1 кг фарша из баранины или телятины порезанные лук, перец, чеснок и зелень, посолите и поперчите по вкусу, добавьте немного молотой зиры и сумача или барбариса. Фарш хорошенько вымешайте и разложите на пекарской бумаге прямоугольником. Покройте поверхность фарша ломтиками баклажан. С помощью бумаги сверните рулет и перенесите его на противень или в форму. Запекайте рулет в разогретой духовке, пока мясо не потеряет цвет сырого.

ВНИМАНИЕ! Не передержите рулет, иначе он потеряет сочность. Как только при протыкании рулета будет вытекать прозрачный сок, выньте его из духовки, накройте фольгой и дайте «отдохнуть» минут 10-15.





«БОМБОЧКИ» ИЗ МЯСА И СЫРА

Немного посолите и поперчите 500-600 г говяжьего или постного свиного фарша, перемешайте и разделайте на лепешки диаметром 5-6 см. На каждую лепешку положите кубик полутвердого сыра с ярко выраженным вкусом (chedder, пошехонский, костромской) и скатайте из фарша шарик. Полоски бекона разрежьте пополам, сложите крест-накрест. В серединку положите шарик из фарша, заверните концы бекона, чтобы они укутали шарик и заколите длинной зубочисткой или половинкой шпажки.

Подготовленные шарики жарьте во фритюре до готовности мяса. **ВНИМАНИЕ!** Это блюдо не зря называют «бомбочками». Будьте осторожны, при надавливании или попытке откусить они взрываются расплавленным сыром. Чтобы не обжечься, лучше дать им немного остыть или есть с ножом и вилкой.



РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ

Поджарьте до хруста на растительном масле 2 кусочка бекона, добавьте в сковороду 400 г порезанных грибов, посолите, поперчите, жарьте, помешивая, до полуготовности, добавьте измельченный зубок чеснока, а через минуту добавьте 1 ст. ложку панировочных сухарей и 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перемешайте, снимите с огня и дайте остыть.

Прямоугольный кусок свиной мякоти разрежьте сбоку почти до конца, разверните, как книгу, и хорошо отбейте. Посолите и поперчите пласт, выложите на него грибную начинку, сверните рулетом и обвяжите светлыми нитками или кулинарным шпагатом.

Выложите рулет на смазанный маслом или застеленный пергаментом противень и запекайте в духовке до готовности мяса. Такой рулет можно готовить и на гриле. Готовому рулету дайте полежать 10 минут, за это время **приготовьте соус:** 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и 0,5 ч. ложки цедры лимона, посолите, поперчите по вкусу и перемешайте. Готовый рулет разрежьте на порционные куски и полейте приготовленным соусом.



ЗАПЕКАНКА НА СКОРУЮ РУКУ

Выложите в смазанную маслом форму кусочки отварной или жареной курицы, оставшейся от обеда. Поверх нее распределите содержимое упаковки готового лечо с кусочками сладкого перца и других овощей. Щедро засыпьте его слоем тертого сыра. 1 стакан панировочных сухарей смешайте с 2 ст. ложками размягченного сливочного масла, чтобы получилась влажная на ощупь крупка. Добавьте к ней мелко порезанную зелень петрушки, перемешайте и засыпьте этой крупкой сыр. Запекайте блюдо в духовке, пока не расплавится сыр.





БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

Смажьте растительным маслом без запаха форму для запекания и уложите на дно слой порезанных кружочками бананов (их количество зависит от величины плодов и размера формы). На сковороде растопите 0,5 пачки масла, добавьте 0,5 стакана коричневого сахара и 2 ст. ложки лимонного сока, уварите сироп при постоянном помешивании, пока сахар не растворится. Вылейте его поверх бананов, затем рассыпьте ровным слоем 1,5 стакана кокосовой стружки. Взбейте миксером 3 яйца, 1/4 стакана растительного масла, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сахара и столько муки, чтобы получилось густое эластичное тесто. Выложите его в форму, разровняйте и поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 35-40 минут или пока зубочистка, которой вы проткнете пирог, не останется сухой. Достаньте пирог из духовки, дайте постоять 5 минут и переверните на сервировочное блюдо.



КУРАГА, ФАРШИРОВАННАЯ ОРЕХАМИ

Замочите 200-250 г крупной кураги в теплой воде на 10-15 минут, затем слейте воду. Смешайте 0,5 стакана любых измельченных орехов (на ваш выбор) с 2 ст. ложками сахара и заполните этой смесью полости кураги. Постарайтесь края кураги соединить. Смажьте противень сливочным маслом, выложите на него курагу, подлейте на противень немного воды, на каждую нафаршированную ягоду положите по крошечному кусочку сливочного масла и чуть-чуть посыпьте сахаром. Запекайте курагу в духовке на слабом огне 25 минут.

ВНИМАНИЕ! Такой полезный перекус трудно переоценить, но его можно подать и на десерт. Теплая фаршированная курага с ванильным мороженым или взбитыми сливками — это нечто восхитительное!



ТОРТ-СУФЛЕ НА ОРЕХОВОМ КОРЖЕ

Приготовьте корж. Взбейте в крепкую пену белки 5 яиц. Разотрите добела 0,5 пачки сливочного масла и 4 ст. ложки сахара, добавьте немного ванилина и щепотку соли, взбитые желтки от 5 яиц и 2 ст. ложки рома или ликера. Измельчите в муку 200 г очищенного слегка прокаленного фундука или миндаля, смешайте с плиткой черного шоколада, натертого на мелкой терке, и 2 ч. ложками разрыхлителя. Смешайте масляную и шоколадную массу, введите белки и осторожно перемешайте. Форму смажьте маслом, обсыпьте измельченными в мелкую крошку белыми сухарями, выложите в нее тесто и выпекайте в разогретой духовке 50 минут при температуре 175°. Выньте корж из формы, выложите на решетку и дайте остыть.

Приготовьте крем. Замочите в 1/4 стакана теплой воды 3 ч. ложки желатина, дайте разбухнуть и хорошо размешайте. Когда он превратится в единую гладкую массу, добавьте к нему смесь «гоголь-моголь». Для ее приготовления взбейте 1 желток с 1 ст. ложкой сахара, солью на кончике ножа и ванилином, добавьте 0,5 стакана молока, хорошенько перемешайте и процедите. Разотрите добела половину пачки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара и 1 ч. ложку ванильного сахара. Смешайте желатиновую и масляную смесь, добавьте к ней 0,5 литра взбитых жирных сливок, перемешайте и добавьте 2 взбитых в густую пену со щепоткой соли белка. Все осторожно перемешайте.

Слейте сироп из банки с консервированными персиками и порежьте их на четвертинки. Несколько ломтиков оставьте для украшения.

Соберите торт. Из картона скрепите кольцо на 2 см уже в диаметре, чем корж, установите его на корж и выложите внутрь кольцо половину крема, затем слой персиков и вторую половину крема. Поставьте в холодильник, чтобы крем застыл.

Украсьте торт. Снимите кольцо и обложите торт по кругу вафельными трубочками, которые можно купить в магазине. Взбейте 0,5 стакана жирных сливок с добавлением 2 ст. ложек ликера, выпустите их в виде розочек из кондитерского мешка на верх торта. Между розочками уложите ломтики персика. Будет еще лучше, если верх торта полить тонкой струйкой яичного ликера. До подачи на стол держите торт в холодильнике.



24 Хозяюшке КАК ПОЧИСТИТЬ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ

Мне подарили большую круглую толстую и довольно тяжелую деревянную разделочную доску. Резать на ней очень удобно, но ее не поставишь в раковину и хорошо не промоешь. Мне кажется, что на ней уже скопилось зное количество грязи и микробов. Как мне эту доску продезинфицировать?

Разрежьте лимон пополам и одной половинкой натрите доску. Отложите доску в сторону на 1-2 минуты, затем щедро посыпьте поверхность доски крупной солью и оставьте еще на 10-15 минут. Затем надавите на половинку лимона, чтобы выделилось немного сока, и хорошенько натрите доску солью с помощью лимона, дайте постоять еще минутку и смойте соль с лимонным соком водой. Таким способом можно почистить и продезинфицировать и любую другую деревянную посуду.



ЧАЙНИК НЕ ДЛЯ ЧАЯ

Если от разбитого любимого сервиза у вас остался заварочный чайник, который жалко выбрасывать, превратите его в шкатулку для швейных принадлежностей. Во время раскроя ткани или примерки все необходимое будет у вас под рукой. Сантиметровую ленту, катушки, мелок и наперсток сложите внутрь чайника, а для иголок, булавок и колышков сшейте мягкую подушечку и приклейте ее к внутренней стороне крышки.



ВЯЖИТЕ БЕЗ ОСТАНОВКИ

Если вы большая любительница вязать, наверняка вас раздражает необходимость откладывать любимое занятие, чтобы пойти взглянуть, не закипела ли вода в кастрюле, или открыть дверь пришедшему. Причем при сложном узоре, когда нужно считать петли, оторваться от вязания, не закончив раппорт, значит потом долго разбираться с рисунком, а возможно, и распускать недовязанный ряд.

Для таких ярких вязальщиц их коллеги по хобби придумали отличное приспособление. Это всего лишь сумочка, в которую можно положить пряжу. У сумочки широкая ручка, чтобы можно было носить сумочку на руке. С таким приспособлением вы сможете вязать на ходу или стоя на кухне, пока готовите еду, используя для любимого дела каждую свободную минутку.



УТЕПЛЕНИЕ ОКОН

Если в вашем доме плохое отопление, да еще холод проникает в помещение через окна, утеплите их с помощью упаковочной пузырчатой полиэтиленовой пленки. Выбирайте пленку с самыми крупными пузырями, она лучше защищает от холода и сквозь нее лучше видно. Хотя даже самая мелкопузырчатая пленка неплохо пропускает свет. Вырежьте пленку по размеру стекол так, чтобы она плотно прилегала к раме. Стекло сбрызните водой из пульверизатора и, пока стекло влажное, плотно приложите к нему пленку, пузырями в сторону улицы. В конце холодного сезона отогните уголок и потяните на себя — пленка отклеится. Скатайте ее в рулон и храните до следующей зимы. Пленка будет служить вам несколько лет.

Таким способом можно утеплить окна и в дачном домике, чтобы он меньше промерзал.

МОЙТЕ ПОЛЫ НОСКАМИ

Специальная насадка на швабру износилась? Не торопитесь покупать новую — ее можно заменить обычным махровым носком. Качество уборки не пострадает, а носок при желании можно постирать и использовать еще несколько раз. Это будет особенно кстати, если у вас остались носки без пары, которые мы обычно выбрасываем..

Если такая замена вам понравится, а оставшиеся без пары носки закончатся, найдите, где махровые носки можно купить оптом. В этом случае они будут стоить в несколько раз дешевле и уж, конечно, гораздо дешевле, чем новая насадка.



НИКУДА НЕ ДЕНУТСЯ

В последние годы в моде довольно узкие джинсы, которые многие девушки и женщины заправляют в ботинки и сапоги. Но во время ходьбы брючины постепенно поднимаются вверх и начинают вываливаться из голенищ некрасивыми валиками. Как этого избежать?

Если вы носите зимой угли, а эта обувь просторна в области лодыжек, можно укоротить до нужной длины подтяжки и, сняв с них металлические детали, прикрепить к нижнему краю брючин. Если обувь по ноге, прищепки подтяжек будут натирать щиколотки — и их лучше заменить широкими резинками.

Превратите на время джинсы в тамаши, снабдив низ брючин резинками.

Просто пришейте к подворотам брючин изнутри маленькие пуговички, а к резинкам — воздушные петельки и пристегивайте их всегда, когда надо заправить брюки в обувь.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



СВИТЕР И ЧУД СО ЖГУТАМИ

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Узоры: «жгут», резинка 1х1, лицевая гладь.

Перед: набрать на спицы №3,5 в две нити 84 п.

2-й и все четные ряды вязать, как смотрит вязка: лиц. провязывать лицевыми, изн. — изнаночными.

Проследите, чтобы рабочая нить не запуталась между вспомогательными спицами и провяжите поочередно: 5 лиц. с 3-й вспомогательной спицы, 10 изн. со 2-й вспомогательной спицы и 5 лиц. с 1-й вспомогательной спицы, 10 изн., «жгут», 10 изн., «жгут», 2 изн. петли.

17-й ряд: кром., 1 изн., 5 лиц., 10 изн., «жгут» (снять на вспомогательную спицу 5 лиц., на другую запасную спицу — 10 изн., на третью — 5 лиц. Далее следует перераспределить расположение снятых петель, а именно: 3-ю вспомогательную спицу с 5 лиц. п. разместить «к себе» и по направлению к правой стороне вязаного полотна, 1-ю вспомогательную спицу с 5 лиц. п. разместить за ней и по направлению к левой стороне вязаного полотна, 2-ю вспомогательную

Следующие **13 р.** провязать, как смотрит вязка, и повторять вязание «жгутов» с 3-го ряда.

Обратите внимание, что провязывание «жгутов» в 3-м и 17-м ряду отличается. Повторять их следует «в шахматном» порядке.

Провязать до линии проймы 45 см, закрыть петли для проймы: сначала по 6 п., затем 5 раз по 1 п. — в начале и в конце ряда с каждой стороны. Далее провязать 12 см без изменения количества петель, следующие 4 см провязать лиц. гладью, 1 изн. р., 4 см лиц. гладью. 1 изн. р. послужит линией подгиба для прямой горловины свитера.

Спинка: вязать аналогично переду.

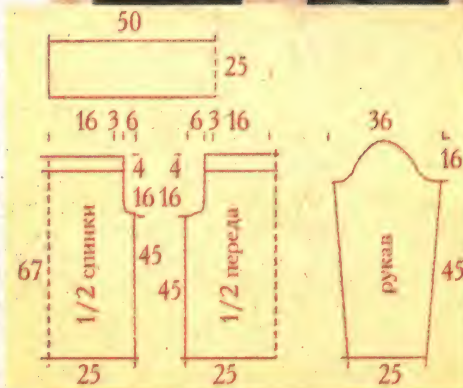
Рукав: набрать 50 п. пряжей в одно сложение на спицы №2,5.

Связать 20 р. резинкой 1х1, затем весь рукав вязать лицевой гладью на спицах №3, прибавляя по 1 п. с каждой стороны до линии проймы. Для оката делать убавления по 1 п. с каждой стороны в лиц. рядах. Оставшиеся петли закрыть.

Сборка свитера: сшить рукава, плечевые (по 3 см), боковые швы, вшить рукава.

Снуд: набрать на спицы №3,5 в две нитки 84 п.

1-й ряд: кром., 1 изн., * 5 лиц., 10 изн. *, от * до * повторять до конца ряда, 5 лиц., 2 изн. Далее вязать снуд одним полотном, вызывая узор аналогично переду и спинке. Связать полностью длиной 100 см, закрыть все петли и сшить снуд по узкой стороне.



Длина по окружности — 125 см.

СНУД-НАКИДКА

Снуд с оригинальным соединением по центру переда — приятное дополнение к одежде.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%: 300 м/100 г) — 300 г; крючок №2,5.

Узоры: по схеме.

Описание работы

Снуд состоит из двух симметричных частей, сшитых между собой.

Для начала вязания снуда связать цепочку из 52 в. п., продолжить вязание по **схеме**. Раппорт узора — 2 р. Начиная с 5-го р., повторять вязание 3-го и 4-го р.

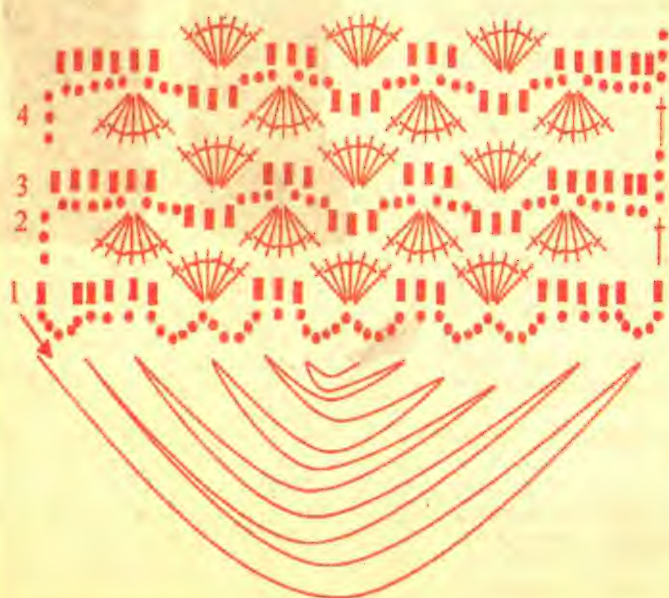
После завершения вязания одной детали, равной 50 см, по узкому переднему краю снуда связать цепочки из воздушных петель 25-27 см для дальнейшего соединения со второй частью изделия. Начало вязания и направление вязания цепочек показано на **схеме**.

Вторую часть связать симметрично первой. Пришить по центру спинки. Приступить к завершающей части: соединению двух частей. Для вязания цепочек для соединения с первой частью снуда аккуратно сложить петли из длинных цепочек первой связанной части снуда, найти центр этой пасмы и для удобства завязать х/б ниткой посередине.

Вязание цепочки на второй части: укрепить рабочую нить в начале ряда, связать цепочку длиной 25-27 см, вытянуть через завязанную пасму цепочек противоположный угол второй части для прикрепления цепочки, сделать соединительную петлю, вязать следующую цепочку. Так вязать, пока весь край не окажется обвязанным.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ↑ — направление вязания.



ГУЛЯИ, РВАНИНА!

Прошу родителей купить мне «рваные» джинсы, а они говорят, что глупо платить бешеные деньги за рванину, к тому же я буду их позорить в таких джинсах, еще подумают люди, что у нас денег нет на новые штаны.

Как объяснить им, что это модно? Можно ли превратить обычные джинсы в рваные, чтобы они были похожи на покупные?

Нет ничего удивительного, что Ваши родители против «рваных» джинсов. Попробуйте показать им в Интернете фотографии голливудских и российских звезд, у которых такие джинсы. Это далеко не бедные люди, но они с удовольствием носят джинсы с дырками. У таких джинсов много фанатов, именно поэтому они уже несколько лет в тренде. Такие джинсы, несмотря на дырки, выглядят очень женственно, привлекательно и сексуально. Они придают девушкам беззащитный вид и привлекают мужские взгляды. Именно поэтому носят их исключительно на голые ноги. Колготки надевать под рваные джинсы не принято, особенно если дырки крупные и сквозь них видно тело. Как ни странно, такая неформальная одежда при правильном сочетании с обувью и верхом дает очень приличный и модный, как теперь принято говорить, «look». Мы надеемся, что Вы все-таки осуществите свою мечту, и тогда Вам следует знать,

ными футболками с короткими или длинными рукавами, с тельняшками или полосатыми кофточками, кусочек подола которой заправлен под пряжку ремня. Некоторые носят их даже на работу, если там нет строгого дресс-кода, надевая джинсы с однотонным жакетом и туфлями на шпильке. Джинсы на молодых девушках отлично смотрятся с объемным, на пару размеров больше нужного, свитером или джемпером и кроссовками или тяжелыми ботинками.

Но учтите, в этом случае рваными должны быть джинсы фасона скинни или бойфренд. В холодное время года они отлично смотрятся не только со свитерами, но и с куртками, меховыми жилетами и сапогами. Если решите надеть их вместе с джинсовой курткой, учтите, деним вещей должен быть одного цвета, а куртка — без всяких дырок и излишних украшающих деталей. Но, выбирая джинсовый верх, лучше остановиться на жилете.

«Рваные» джинсы годятся даже для клубной вечеринки, если надеть их с ярким вышитым или украшенным блестками топом и изящными «лодоч-

ками». Только одно плохо сочетается с такими джинсами — крупная яркая бижутерия. Джинсы с дырками сами по себе привлекают взгляд, и ничто не должно отвлекать от них.

КАК ПОРВАТЬ ДЖИНСЫ

Чтобы не тратить несколько тысяч на дырявые джинсы, можно попробовать придать модный вид уже имеющимся и немного порезать их. Разрезы на джинсах могут располагаться как угодно: по вертикали, горизонтали, диагонали. Вам понадобятся классические джинсы средней плотности из хлопка (стрейч не подойдет). Обязательно подложите кусок фанеры или плотного картона внутрь штанины, когда будете ее резать.

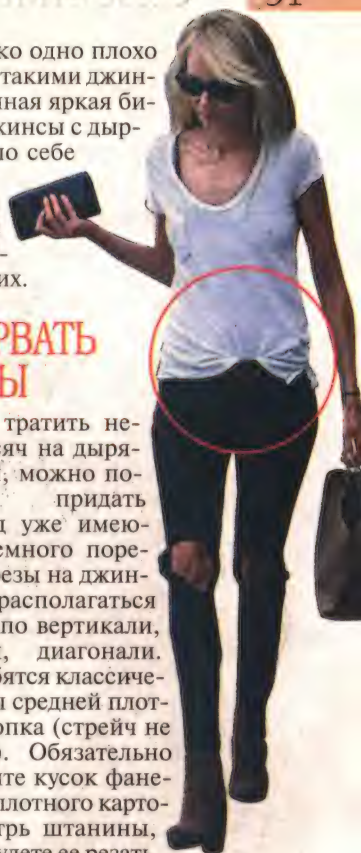
Разрезы лучше всего делать выше и ниже колена. Есть модели и с большими полностью вырезанными кусками ткани, но это выглядит вызывающе, да и холодно у нас ходить в джинсах с такими дырками, лучше ограничиться прорезями. Обычно хватает 3-5, но можно сделать и обработать столько, насколько хватит Вашего терпения.

Чтобы край разрезов махрился, выньте по краям разрезов обычной иглой несколько рядов ниток. Причем, вынимать следует либо только темные, либо только светлые (внутренний слой). Экспериментируйте, и у Вас получатся эксклюзивные модные джинсы.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

С ЧЕМ СЛЕДУЕТ НОСИТЬ

трендовые джинсы? Поскольку «рваные» джинсы официально считаются одеждой в стиле casual, сочетать их лучше с самыми простыми вещами: однотон-



32 Своими руками **МЕХОВОЙ ШАРФ С КОЖАНОЙ БАХРОМОЙ**

Замечательная идея! Такой шарф послужит прекрасным дополнением к любому наряду и идеально подойдет для украшения верхней одежды.

Сшить его не составит труда. Выкраиваем прямоугольную полосу меха, пришиваем к узким краям кожаную бахрому и сшиваем изделие в длину «трубой».



КОВРИК ИЗ ВЯЗАНЫХ «РОЗОЧЕК»

Если вы любите вязать, свяжите забавный коврик из толстой пряжи сочетающихся друг с другом цветов и оттенков. Толстым крючком свяжите побольше «розочек» — кружков, связанных столбиками без накидов. Пусть «розочки» будут разных размеров, так и сшивать их в одно полотно будет удобнее, и коврик будет выглядеть забавнее.

ЛАКИРОВАННАЯ ПОСУДА

Любую белую фарфоровую или фаянсовую посуду легко превратить в сервиз удивительной красоты, покрыв чашки, кружки, заварочные чайники, сахарницы и вазочки лаком одного цвета, или каждую вещь — разного. Принцип окрашивания тот же, что у мраморного (водного) маникюра.

Сначала на сухой посуде сделайте отметку смываемым маркером, до какого уровня следует опускать ее в воду. В глубокий лоток или миску, которую не жалко, налейте на две трети теплой воды и капните несколько капель лака для ногтей. Лак выбирайте поярче — от этого будет зависеть оттенок узора, а его интенсивность — от количества лака. Зубочисткой распределите лак по поверхности, не перемешивая его со всем объемом воды. Посуду опускайте и поднимайте, держа ее строго вертикально. Каждый окрашенный предмет ставьте на застеленную пленкой поверхность и не дотрагивайтесь до него 12-14 часов, чтобы не испортить «мраморный» рисунок и дать лаку окончательно высохнуть.

ВНИМАНИЕ! Для каждого предмета надо готовить новую порцию воды с лаком. Если емкость, в которой красите посуду, вы собираетесь использовать для каких-либо других целей, предварительно тщательно застелите ее пищевой пленкой или фольгой в несколько слоев.



ОЖЕРЕЛЬЕ, ДОСТОЙНОЕ НЕВЕСТЫ

С этим ожерельем придется повозиться, и материалы для него потребуются недешевые. Но результат — эксклюзивное ожерелье, которое можно надеть к любому праздничному наряду — даже к свадебному.

● Соедините в ряд по 8 крупных серебристых бусин «под жемчуг», нанизывая их на разогнутые колечки небольших отрезков готовой цепочки не вплотную, а так, чтобы между «жемчужинами» оставались промежутки из цепочки в 2-3 звена.

Можно нанизывать бусины на кусочек проволоки, присоединяя их по очереди друг к другу и загибая концы проволоки колечками.

● Из проволоки согните 6 овалов и соедините их парно широкой красивой лентой. С одного конца кончиками ленты оберните овалы, подверните ленты и зашейте потайным швом. С другого конца овалы обвяжите лентой, чтобы получился продолговатый узел, а кончики так же подшейте.

● На узлы прикрепите небольшие брошки из крупных стразов. На овальные колечки с другой стороны прикрепите небольшие одинаковые подвески.

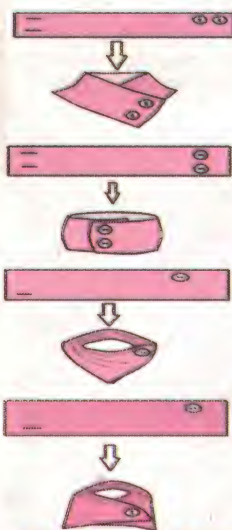
● Соберите ожерелье, скрепив овальные кольца между собой «жемчугом».



34 Своими руками ВТОРАЯ ЖИЗНЬ

Из переда или спинки свалывшегося шерстяного свитера получится отличная сумочка-торба.

- Отрежьте перед по швам до уровня пройм, соедините края прямоугольника и сшейте.
- Полученную «трубу» приложите свободным краем к листу бумаги и очертите круг доньшка. Вырежьте выкройку, а по ней — доньшко сумки из оставшейся части переда.
- Выверните «трубу» наизнанку и пришейте к ней дно.
- Сплетите из подходящих по цвету ниток жгут или свяжите крючком ручку. Она должна быть в 2,5-3 раза длиннее окружности доньшка.
- В верхней части сумочки через равные промежутки прорежьте дырочки. Протяните сквозь них ручку в два оборота. На концы наденьте красивые крупные бусины и закрепите их. Свободные концы ручки завяжите узлом повыше бусин. Потяните за ручки в разные стороны, чтобы стянуть верх сумочки и отрегулировать длину ручки.



ШАРФ ИЛИ СНУД?

Как бы вы ни назвали эту вещь, вам будет с нею тепло и комфортно.

Для шарфика вам потребуются две полосы плотной шерстяной, драповой или флисовой ткани — желательно разного цвета и рисунка — длиной 60 см и шириной 17-20 см. Если вы решите сшить шарф с одной или двумя патями, добавьте еще немного ткани для них.

Сначала сшейте двойные паты. Затем сложите ткань один кусок на другой, подвернув краешки внутрь, вставьте на свои места паты, сметайте шарф по периметру, а потом прострочите, немного отступив от края. Вам останется пришить пуговицы или прорезать петли. Для металлической застежки пришивайте паты с двух концов шарфа на одном уровне. Если вы предпочитаете кнопки, вшейте с торцов шарфа полоски кожи и прикрепите кнопки к ним.

Можно вообще сшить шарф без дополнительных деталей. И от того, где вы прорежете петли и пришьете пуговицы, будет зависеть, как он на вас будет сидеть. Предлагаем 4 способа. Вы можете придумать свой.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ИДЕИ ДЛЯ ПЕРЕДЕЛКИ СВИТЕРА

Старый свитер, джемпер или толстовку можно превратить в новую уникальную вещь, добавив всего лишь несколько интересных деталей. Например...

Пипюровые клинья и двойная оборка творят чудеса: неприметный джемпер превращается в стильную тунуку, идеально сочетающуюся с леггинсами и высокими сапогами.

Монохромный свитер оживает благодаря разноцветной бахrome из трикотажа, которую можно нарезать из старых футболок и прикрепить с помощью вязального крючка.

Слишком широкий кардиган только выиграет, если приталить его с помощью бантика на спинке. Для более романтического образа можно

пустить по нижнему краю оборку из той же ткани.

Не представляете своего гардероба без джинсы? Тогда смело отрежьте рукава у старой толстовки и пришивайте новые – из денима! Стильный наряд готов!



36 Своими руками СТИЛЬНАЯ ДЕТАЛЬ — МЕХОВЫЕ МАНЖЕТЫ

Съемные манжеты из искусственного или натурального меха будут прекрасным дополнением к любому наряду: свитеру, вечернему платью или деловому костюму. Сшить их очень легко: нужно выкроить две полоски меха чуть больше длины окружности запястья и пришить застежки — крючки, кнопки или красивые пуговицы.



ПОЯСА С МЕХОМ

Оригинальный зимний вариант любимого аксессуара придаст вашему имиджу новый стиль. Для его изготовления подойдет любой имеющийся в вашем гардеробе пояс.

- Приклейте полоску меха к одной из сторон пояса с помощью суперклея.
- Сшейте небольшую сумочку с передней деталью из меха и прикрепите к поясу с помощью двух кнопок, спрятанных на внутренней стороне верхнего клапана.
- Еще один вариант украшения — приклеить к поясу кокетливый меховой хвостик.
- Съемное украшение из меха и замши можно использовать и как браслет.



Если в вашем гардеробе еще нет сумки-конверта из овчины, ее необходимо срочно сшить – ведь это один из главных трендов моды нового сезона. А придать ей нужный стиль можно с помощью разнообразных поясов, имеющихся в вашем арсенале. Для создания классического образа подойдет элегантный коричневый ремень с интересной пряжкой. Предстоит вечерний выход? Воспользуйтесь тоненьким ремешком контрастного цвета. Хотите поразить всех своим стильным образом? Выбирайте широкий акцентный пояс.



КАРДИГАН ИЗ ТОЛСТОВКИ

Интересный кардиган будет готов буквально через полчаса! Вам понадобятся: толстовка, стразы и бусины разных размеров, ножницы, клей, нитки и иголки.

Разрежьте переднюю деталь изделия по средней линии и обработайте края вручную. После этого пришейте или наклейте на полочки и рукава узор из стразов – например, в широкую клетку.

Подготовила Валентина КИРНОС



1



2



3



5



4



Верхняя одежда с отделкой из меха традиционна для холодного времени года. Однако каждый сезон дизайнеры готовят нам что-то новенькое и необычное. На этот раз мы собрали самые интересные модели нынешней осени и зимы – теплые пальто, накидки и куртки с отделкой из меха и овчины.

1 Очень элегантное красное полупальто без дополнительных деталей украшено высокими меховыми карманами.

2 Шикарная накидка из облегченной дубленой овчины отделана мехом, тесьмой и кожаными шнурами с кисточками.

3 Непритязательное, но очень удобное и комфортное полупальто с меховой отделкой на рукавах и меховыми карманами выручит в любой ситуации.

4 Стильное пальто из плотного драпа оторочено светлой полоской меха по линии воротника и лацканов, кокетки, боковых карманов, средней линии переда и спинки, локтевым швам рукава, манжет и низа.

5 Полупальто цвета верблюжьей шерсти украшено очень эффектной отделкой – меховыми рукавами и широким меховым кантом по линии карманов, воротника, средней линии переда и спинки, а также по низу.

6 Куртка из розового меха с длинной кожаной бахромой по линии низа просто не мо-

6

7

8

9



жет не обратить на себя внимание! Очень гламурная вещь!

7 Элегантное классическое пальто прямого покроя дополнено шикарной отделкой — широкой меховой планкой спереди и воротником.

8 Двубортная удлиненная меховая куртка скомбинирована из трех видов меха и представляет собой яркий образец одежды в стиле колорблок.

9 Теплая и удобная накидка из овчины с кожаной отделкой, застежкой-клепант и капюшоном с застежкой-«молнией» пригодится в любом гардеробе.

10 Элегантное пальто благородного цвета увядшей травы с меховым воротником, манжетами и очень милой деталью — меховой пряжкой на поясе.

11 Накидка из кожи с широкой планкой из каракуля на полочках и спинке, а также меховым воротником

украсит образ в элегантном стиле.

12 Теплое пальто из ткани в крупную клетку с воротником из овчины, кожаным карманом на груди и кожаным кантом на боковых карманах и манжетах отлично согреет в холодную погоду.



1

2

3

4



БЛУЗКИ

5

Нарядные и официальные, женственные и классические, яркие и сдержанные – хорошие блузки нужны каждой моднице. Сегодня дизайнеры предлагают нам прекрасный выбор отличных моделей!

1 Блуза-рубашка в стиле колорблок идеально подойдет к гардеробу в деловом стиле.

2 Оригинальная ярко-синяя блузка с узкими рукавами и округлым вырезом горловины украшена вертикальными гофрированными рюшами.

3 Блуза из ткани с цветочным принтом украшена женственной и очень романтичной пелеринкой.

4 Удобная и комфортная блуза объемного силуэта с рюшами, воланами и кулиской со шнуром на линии бедер позволит скрыть недостатки фигуры.

5 Стильная черная рубашка с белыми деталями — воротником, пластроном с рюшами, планкой и нижним краем рукавов выглядит очень оригинально и ярко.

6 Белая блуза-рубашка с округлым воротничком и кармашком на груди украшена черными фестонами по средней линии переда.



7 Простая рубашка в тонкую полоску дополнена интересными деталями: белым воротником и двойным асимметричным воланом на полочке.

6



СТИЛЬНЫЕ ЖИЛЕТЫ

Теплый, яркий, элегантный и очень функциональный жилет с отделкой из меха пригодится в любом гардеробе! Он удачно комбинируется с любой одеждой и создает незабываемый образ!

1 Комбинированный жилет из овчины украшен тесьмой, кожаным кантом и шнурами с кисточками. Модель станет прекрасным дополнением к образу в этностиле.

2 Оригинальный удлиненный жилет скомбинирован из белой и светло-розовой шерсти и украшен светло-коричневыми меховыми карманами. Модель идеально подойдет как к джинсам с водолазкой, так и к деловому костюму.

3 Элегантный удлиненный жилет с широкой меховой планкой на полочке выглядит очень ярко и оригинально.

4 Стильный жилет из трех видов идеально сочетающихся между собой тканей с меховыми карманами и застежкой-«молнией» очень функционален.

5 Удлиненный меховой жилет с цветными геометрическими полосами и воротником-стойкой не оставит равнодушной ни одну настоящую модницу!



6 Стильный кожаный жилет с меховой отделкой, украшенный цветными блоками и полосами, выглядит очень ярко и необычно.

7 Удлиненный серый жилет с широкими меховыми планками спереди оранжевого цвета и светлым меховым воротником сделает ваш образ ярким и незабываемым.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ, ИЛИ ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ БАБЫ

Все психологи в один голос утверждают, что ревность в той или иной степени свойственна всем людям, потому что в ее основе всегда лежит чувство собственности. Вот только у мужчин и женщин ревность проявляется по-разному. И, конечно, внутри каждого ревнивца или ревнивицы кипят нешуточные страсти. Сегодня мы решили взглянуть на эту проблему со стороны.

Мы привыкли считать, что самые ярые ревнивцы — мужчины. Возможно, созданию такого стереотипа в нашем сознании способствовал образ несчастного Отелло. Но психологи утверждают, что женщины более ревнивы. Мало того, что они ревнуют чаще и глубже, так еще и стараются намеренно вызвать это же чувство у своих избранников, чтобы проверить силу и глубину их чувств. Но вот парадокс. Женская ревность крайне редко становится причиной разрыва отношений и доводит семью до развода. А мужская очень часто фигурирует на суде как главная причина распада семьи. Почему так происходит? В чем разница между мужской и женской ревностью?

ОБЪЕКТ ПРИЛОЖЕНИЯ — ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА

Самое главное и принципиальное отличие в объекте приложения мужской и женской ревности.

«Как представляю, что она идет по улице такая красивая, нарядная, а эти похотливые скоты провожают ее взглядами, мысленно раздевают, лезут знакомиться... Уже невмочь постоянно думать об этом, так хочется либо посадить ее дома, либо надеть на нее паранджу». Артур, 36.

Вы, наверное, думаете, что жена Артура — популярная актриса или красавица-фотомодель? Нет. Эта невысокая хрупкая девушка работает воспитателем в детском саду, который находится в двух шагах от дома. Но для Артура не имеет значения, что его жена практически нигде не бывает одна, а ее общение с отцами воспитанников вряд ли выглядит так, как рисует его воспаленное воображение.

ВЫВОД. Мужская ревность часто бывает далека от реальности, и все грехи женщины существуют исключительно в мужском воображении. Но как бы оно там ему не представлялось, **ВИНОВАТА ВСЕГДА ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА.**

Виновата тем, что хороша собой, что не находится рядом с мужем 24 часа в сутки или не сидит дома, вдали от потенциальных ухажеров, желательнее под присмотром. Виновата уже тем, что работает рядом с мужчинами, что общается и разговаривает с ними, тем, что улыбается чужим мужчинам.

Возможно, это утрирование, и так думают только самые неуравновешенные ревнивцы, которым прямая дорога в кабинет психолога как минимум и психиатра как максимум. Но принцип остается тот же: именно любимая женщина вызывает ревность ее «собственника» уже одним своим существованием.

ОБЪЕКТ ПРИЛОЖЕНИЯ — КОВАРНАЯ СОПЕРНИЦА

«Почему она звонит ему домой? Она что, не может выяснить все, что ей надо, в рабочее время? Плевать, что она его начальник. Почему она оказалась в его друзьях Вконтакте? Наверняка, сама напросилась, а он как вежливый джентльмен не смог ей отказать, как не может послать ее вместе с ее звонками в нерабочее время. Я видела ее страничку Вконтакте. Почему там нет фотографий и даже аватарка обезличенная? Это она специально скрывает свою внешность, что-

бы дурочки-жены ее сотрудников не сразу обратили внимание, что она их охмуряет!» Катерина, 31.

Согласитесь, что такие речи характерны для многих ревнивых женщин. И неважно, что начальнице Катиного мужа хорошо за 50. Да, она ухожена и хорошо одевается. Но она давным-давно жена, мама и даже уже бабушка. И сотрудники-мужчины восхищаются ею не за это, а за мозги, четко, по-мужски организованные, решительность в принятии решений, за то, что она суперпрофи в своем деле. Понять такое под силу далеко не каждой жене, зато увидеть в ней гадину-разлучницу — запросто.



ВЫВОД. Женская ревность направлена чаще всего не на мужчину, а на **КОВАРНЫХ СОПЕРНИЦ**, которые только и думают, как бы его, такого замечательно, умыкнуть и прихватизировать. Конечно, это глупость, представлять своего мужчину эдаким мальчиком-зайчиком, которого любая женщина может очаровать и увести. Самое интересное, что женщины часто даже не намекают благоверному, что подозревают его в измене. Ведь он ни в чем не виноват! Всё это — проделки коварной разлучницы. Именно поэтому, даже поймав любимого мужа на измене, обманутые жены чаще всего обвиняют в случившемся не его, а любовницу. Вот такой вот парадокс.

ВСЕХ В РЕЗЕРВАЦИЮ ИЛИ ПОД РАССТРЕЛ

Итак, когда объект ревности найден, надо найти способ его нейтрализовать, и в этом деле мужские и женские способы опять расходятся.

Мужская ревность горит, как факел Вечно-го огня, не угасая. Скорее всего, единственное, что может его погасить, — полное уничтожение всего мужского населения Земли. Но и в этом случае ревнивый мужчина пойдет к кому и чему приревновать любимую. Остаются еще подруги, родственники, хобби, некоторые умудряются ревновать даже к собственным детям.





нечных скандалов дело доходит до рукоприкладства, бедной женщине остается только полностью разорвать отношения и желательно уехать подальше, не оставив адреса. Простые мужья могут становиться «бывшими», но ревнивые никогда «бывшими» не бывают. Они могут ревновать и отравлять жизнь жене и через много лет после развода, потому что к ревности добавляется еще и оскорбленное самолюбие отвергнутого самца.

Гораздо реже мужчина, понимая всю порочность этого чувства и не имея возможности от него избавиться, находит выход в том, чтобы стать лучшим. Настолько лучшим, чтобы на его фоне уже не был привлекательным никакой другой.

Парадокс в том, что связь с таким мужчиной никогда не становится объектом ревности со стороны других мужчин, даже если она гипотетическая. Они как будто уступают альфа-самцу пафосу первенства, понимая, что перед таким не устоит ни одна женщина, поэтому и ревновать ни к чему.



ВЫВОД. Мужская ревность носит тотальный характер, и есть только два способа ее утихомирить. Первый — запретить жене на три замка в погребе. (Дом не подходит — вдруг она через окно будет кому-нибудь глазки строить!) Второй — он самый надежный — истребить поголовно все мужское население вообще, это как идеал, или хотя бы ее мужское окружение — коллег, соседей, бывших одноклассников, однокурсников и тех, кто ходит на работу той же дорогой, что и она. Поскольку воплотить эту мечту ревнивца в жизнь невозможно, он устраивает тотальную слежку, ставит камеры наблюдения, делает полный хронометраж ее дня и отслеживает опоздания. Дальнейшее зависит от темперамента: он либо бесконечно ее пилит и ест поедом, либо мечет громы и молнии. Пример сугубо мужской ревности — дать в морду мужику, который, проходя мимо его жены, не так на нее посмотрел или посмел улыбнуться, а потом ей устроить по этому поводу скандал.

ТОНКИЙ ПОДХОД

Женщины более спокойны по своей натуре, поэтому не устраивают массовых казней, им достаточно одной, но запоминающейся. Что, собственно, женщине от жизни нужно? Как в мультке: «Муж работающий, лавка и печка», конечно, с учетом современных реалий. Дом для женщины — тихая гавань, которую не сотрясают бури за каменной стеной мужниного плеча. А вокруг столько одиноких женщин! Хочешь не хочешь, а гавань надо охранять и обходить дозором.

ВЫВОД. Ревнивая жена никогда не будет осмотреть и обнюхать вернувшегося в родную гавань и, если у нее зародится хоть какое-то подозрение... Супруга, скорее всего, сразу устроит скандал, чтобы выплеснуть свое негодование и боль. Но «умная и дальновидная» женщина подключит подруг и бабушек на скамейке, выяснит личность негодяйки, и хорошо если не обольет кислотой, а только испортит репутацию в соцсетях или устроит публичные разборки в каком-нибудь ток-шоу.

ГЕРОЙ-ЛЮБОВНИК

Снедаемый ревностью человек бывает способен на опрометчивые и даже жестокие поступки. Но это крайность. А чаще всего люди из-за ревности превращают жизнь своих любимых в семейный ад. Если мужская ревность переходит в стадию психической патологии, когда среди беско-

(среди мужчин гораздо чаще встречаются здравомыслящие особи, чем среди женщин), самой начать его ревновать и пуститься на поиски коварной соперницы.

ЗАПРЕЩЕННЫЙ ПРИЕМ

Нет ничего хуже, чем ревновать человека к его прошлому. Сначала все вызнать, выпросить, а потом обрушить на него потоки обид и претензий. За что, собственно? За то, что было и прошло? Да, бывает, что человек, переживший душевную травму, не торопится раскрываться в новых отношениях. И тогда разговоры о прошлом действительно могут помочь понять его поведение. Но при чем здесь ревность?

И совсем уж низко выглядит ревность ради манипулирования. К этому приему прибегают как мужчины, так и женщины. Изменив, они превентивно начинают устраивать скандалы своим половинкам. Одни ради того, чтобы замордованный ревностью супруг даже подумать не мог, что это ему следует ревновать. Другие из-за того, что их точит изнутри червь сомнения: «Мне ведь удалось проверить все это скрытно. А вдруг на моей голове уже давным-давно растут рога, а я об этом не знаю?» Накрутив себя и переложив ответственность с больной головы на здоровую, они часто вообще разрушают отношения. Осознание своей вины, сидящее глубоко внутри, в сочетании с неоправданной ревностью ко второй половине — это коктейль, который не опьяняет, а убивает наповал любые, даже самые крепкие отношения.

ВЫВОД. Если любимый вами ревнивец решил стать лучшим из лучших, не судите его строго и поощряйте в нем это стремление. В том случае, когда отношения развиваются по первому сценарию, решить проблему может очень высококвалифицированный психолог, если в вас еще найдутся силы простить этого ревнивого бизона, или районный суд и развод, если сил уже не найдется.

КЛИН КЛИНОМ

Многие женщины совершенно уверены в том, что ревность есть проявление мужской любви, и если вдруг они никакой ревности со стороны своего избранника не замечают, их со страшной силой начинают грызть сомнения, а любимыми ли они вообще? И в такой ситуации, вместо того чтобы внимательно присмотреться к своему мужчине, к его отношению, поведению, поступкам, дамы не находят ничего лучшего, чем искусственно вызвать у него ревность. «Пοфлиртуй с другим и посмотри, как он себя поведет», — вот совет, который, высказав свои сомнения подруге, может услышать любая женщина в возрасте от 12 до 70 лет. Кем и когда вдруг было решено, что мужскую любовь следует проверять ревностью, — вечная тайна, но большая часть женского населения земного шара поступает именно так.

ВЫВОД. Нет глупее поступка, чем сначала всеми силами заставить дорогого человека ревновать, а потом обидеться на эту ревность или, не достигнув успеха

Согласно статистике, жизнь ревнивцев на 10-15 лет короче, чем у тех, кто не подвержен этому разрушительному чувству. Так зачем сокращать себе жизнь, тратя ее на бесполезное, убивающее вас занятие?..

Подготовила Мария ДРОНОВА



Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине ноября вы будете уязвимы для инфекций и простудных заболеваний. Займитесь укреплением иммунитета. На работе возникнут сложные ситуации. Однако у вас появится возможность урегулирования некоторых проблем. В декабре удачу в делах и личной жизни принесут трезвый расчет и реальные планы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 27. В декабре: 2, 6, 11, 15.

ТЕЛЕЦ Во второй половине ноября хмурая осенняя погода отразится на самочувствии. В семейных и любовных отношениях возможны проблемы. В начале декабря во многом вы будете зависеть от своего окружения. С 1 по 15 число постарайтесь завершить все сложные дела, так как дальше вас ждет беспокойный период.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 19, 24, 29. В декабре: 5, 9, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина ноября — благоприятный период для объяснения в любви, а может быть, и для свадьбы. Вместе с тем, период с 16 по 23 ноября неблагоприятен для здоровья. В первой половине декабря возможны крупные расходы, но вложения денег будут невыгодными. Те, кто планируют переезд, могут столкнуться с трудностями.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 23, 27. В декабре: 2, 6, 11, 15.

РАК Во второй половине ноября возможны спорные ситуации, связанные с недвижимостью. Финансовое положение будет нестабильным. Отношения у супругов и влюбленных осложнятся. В первой половине декабря во всем, что зависит от вас, вы сумеете достичь максимальных успехов. Чтобы не подвело здоровье, надо полноценно отдыхать.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 24, 30. В декабре: 5, 10, 14.

ЛЕВ Во второй половине ноября избегайте излишней требовательности — как к себе, так и к близким людям. В конце месяца возможны финансовые проблемы: необходимость отдавать долги, делать крупные выплаты. В декабре вас посетит вдохновение, которое поможет справиться со многими проблемами и на работе, и в любви.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 26. В декабре: 1, 7, 11, 15.

ДЕВА Во второй половине ноября на работе возможны многочисленные проблемы и конфликты. Не исключены крупные расходы. В декабре придется разрываться между семьей и работой. Будет беспокоить состояние вялости, усталости, лучшее средство от которых — здоровый сон. Берегите здоровье, укрепляйте иммунитет.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 25, 30. В декабре: 4, 10, 14.

ВЕСЫ Во второй половине ноября возможно поступление крупной денежной суммы. В конце месяца радость принесет встреча с друзьями. В начале декабря запланированная поездка должна пройти удачно. Со 2-го по 12-е личная жизнь будет насыщена приятными событиями. Укрепятся отношения с родными, а успехи детей порадуют.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 26. В декабре: 1, 6, 11.

СКОРПИОН Усталость и напряжение первой половины ноября некоторых могут толкнуть на необоснованный риск, привести к крупным проблемам, авариям и травмам. С 16-го по 25-е разногласия с окружающими могут иметь финансовую или моральную подоплеку. В начале декабря вы можете получить предложение работы и неплохие деньги.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 18, 25, 29. В декабре: 5, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина ноября принесет много трудоемкой работы и сложных ситуаций. В конце месяца возможна неплохая прибыль. С началом декабря сложные ситуации постепенно прояснятся, вы будете энергичны и успешны. А в компании старых друзей может произойти интересное знакомство, сулящее новый роман.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 28. В декабре: 2, 7, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине ноября на работе и в личной жизни может возникнуть много проблем. Звезды советуют добиваться целей постепенно и незаметно, избегая конфликтов. В первой половине декабря ваши усилия обернутся успехами. С 7-го по 15-е избегайте суеты, а главное — берегите здоровье и полноценно отдыхайте.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25, 29. В декабре: 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ В конце ноября неожиданностей не предвидится. Финансовая ситуация улучшится. В личной и семейной жизни возможно оживление. В начале декабря возможны приятные новости или изменения в работе, в отношениях со старыми друзьями и начальством. Здоровье не подведет, но вероятность травм в этом месяце велика.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 28. В декабре: 3, 7, 12.

РЫБЫ Во второй половине ноября возможны неожиданные и не всегда удачные повороты в делах и контактах. Не теряйте бдительности и не упускайте из виду мелочей. В начале декабря могут появиться интересные перспективы в работе. С 1 по 20 число возможна неплохая прибыль, независимо от рода деятельности.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25, 30. В декабре: 4, 8, 13.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Предлагаем вашему вниманию продолжение косметического календаря с ноября 2016 по февраль 2017 года.

По нашему косметическому календарю вы сможете правильно выбрать день для нужной процедуры и тем самым сократить риск неудач.

НАПОМИНАЕМ, что при растущей Луне наилучший эффект дают омолаживающие процедуры: компрессы, маски, регенерирующий массаж.

Специальные процедуры по очистке лица, шеи, массаж для релаксации и удаления шлаков эффективнее при убывающей Луне.

Педикюр и маникюр можно делать в любой день, за исключением периода, когда Луна проходит знаки Блиźнецов и Рыб. Если хотите, чтобы ногти отрастали быстрее, проводите процедуры на растущей Луне, если медленнее — на убывающей.

Для эпиляции рекомендуем выбирать периоды убывающей Луны, когда она проходит знаки Тельца, Девы или Козерога.

Если не удастся подобрать благоприятную фазу Луны, выбирайте нужный знак.

Процедуры	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
МАСКИ				
Масляные: (облепиховое, ореховое, шиповника)	2, 3, 13, 14	11, 12	7, 8, 22 - 24	3, 4, 19, 20
Из молочных продуктов	13, 14, 17, 18	11, 15	7, 8, 11, 12	3, 4, 7, 8
Минеральные	4, 5, 9, 10	2, 3, 7, 29, 30	2 - 4, 25, 26, 30, 31	21, 22, 26, 27
Медовые, клубничные, из ржаного хлеба	13, 14, 24, 25	11, 12, 21, 22	7, 8, 18, 19	3, 4, 14, 15
Геркулесовые	24, 25	21 - 23	17, 18, 19	14, 15
Картофельные, банановые	13, 14	11, 12	7, 8	3, 4
Огуречные	17, 18	14, 15	11, 12	7, 8
Авокадо	11, 12	9, 10	5, 6	1, 2, 28
Яблочные	11 - 13, 24, 25	9 - 12, 21, 22	5 - 8, 18, 19	1 - 4, 14, 15, 28
КОМПРЕССЫ				
Для лица	1, 9, 10, 17, 18, 27, 28	7, 15, 24, 25	11, 12, 20, 21, 30, 31	7, 8, 16, 17, 27
Для шеи	7, 8, 25 - 28	4, 5, 21 - 25	1, 18 - 21, 28	14 - 18, 24, 25
Вокруг глаз	4, 5	2, 3, 29, 30	25, 26	21 - 23
Чистка лица	7, 8, 17, 18, 24, 25	4, 5, 15, 21, 22, 31	17 - 19, 27, 28	14, 15, 24, 25
УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ				
Педикюр	2 - 8, 13, 14, 17, 18, 22, 23, 29, 30	1 - 5, 11, 15, 19, 20, 26 - 31	22 - 28	19 - 25
Маникюр	4, 5, 11 - 14, 17, 18, 22, 23	1 - 3, 9 - 11, 15, 19, 20, 29, 30	5 - 8, 15, 16, 25, 26	1 - 4, 12, 13, 21 - 23
Эпиляция	4, 5, 13, 14, 22, 23	2, 3, 11, 19, 20, 29, 30	15, 16, 25, 26	12, 13, 21 - 23



ПОСПЛЕТНИЧАЕМ...

о сплетнищах?

Последние исследования психологов показали, что примерно две трети всех разговоров затрагивают жизнь и дела других людей, то есть, по существу являются сплетнями, и только 5% из них относятся к «злым». Исследователи также пришли к выводу, что хорошие, «правильные» сплетни служат нам добрую службу: с их помощью мы можем определить для себя очень многое: свои приоритеты, правила поведения, да и просто передать какую-то информацию.

СПРАВКА: согласно толковому словарю, сплетня — это праздная болтовня о чужих делах, которую можно передать другому.

Все мы время от времени любим посплетничать. Вам кажется, что это плохо? Не всегда. Психологи утверждают, что разговоры о делах и жизни других людей совершенно естественны, безобидны и даже полезны, конечно, при условии, что они не имеют своей целью намеренно обидеть, предать или каким-либо другим образом навредить другим людям.

И при этом важно соблюдать одно условие: сплетничать нужно с умом и по правилам! Правда, не все любительницы посплетничать их соблюдают. А вообще всех охотниц за информацией о чужой жизни можно отнести к нескольким категориям.

Какие это категории и как жить рядом со сплетницами? Поговорим об этом.

ЛЮБОПЫТНАЯ СОСЕДКА

Она подходит к глазку, как только услышит шаги на лестнице, и ничто, даже самая плохая погода, не заставит ее покинуть лавочку у подъезда — ее личный пункт наблюдения за всем, что происходит во дворе.

ЧТО МОЖНО ОТ НЕЕ УСЛЫШАТЬ:

«Вчера, когда выносила мусор, я совершенно случайно увидела, что в квартиру Федя входил милиционер».

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ: разговаривая о других, ограничьтесь той информацией, которая не навредит их репутации — не так, как поступили соседи **Анны**, 21, до того, как вся ее семья переехала из маленького городка в областной центр. Но первым это сделал ее отец, чтобы устроиться на новом месте, а потом перевезти и семью.

«Этот факт стал предметом обсуждения и сплетен соседей, особенно когда муж лучшей подруги моей мамы стал часто приходить к нам, чтобы помочь в сборах, — рассказывает **Анна**. — Вскоре любопытство одной из соседок выросло настолько, что она напрямую спросила маму о том, что этот мужчина делает у нас в доме. Ответ мамы был таким же прямым: «Вот именно из-за таких вопросов мы и переезжаем».

КАК ЕЕ ОБЕЗВРЕДИТЬ: попробуйте обрывать ее разрушительные способности в со-

зидательные — на благо репутации вашей семьи. Сообщайте ей только ту информацию, какую вы сами хотели бы донести до соседей. Например, ваш сын завоевал первое место на районной олимпиаде по физике, а дочь поступила в университет.

«БДИТЕЛЬНАЯ» СОТРУДНИЦА

Она тратит больше времени на разговоры о сослуживцах, чем на работу. И за ее праздным любопытством очень часто кроется желание продвинуться по служебной лестнице,



манипулируя коллегами с помощью сплетен и слухов. А есть и такие «бдительные» сотрудницы, которые считают своим долгом делиться сплетнями и слухами с начальством.

ЧТО МОЖНО ОТ НЕЕ УСЛЫШАТЬ:

«Людмила из отдела сбыта сегодня отпрашивалась в перерыв на два часа. Голову даю на отсечение, что она ходила на собеседование: она уже давно подыскивает себе место получше».

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ: будьте осторожны. Распространяя слухи, которые могут негативно отразиться на здоровье коллектива, вы можете нанести вред работе компании, а если об этом узнает руководство, вряд ли вы задержитесь на этом месте надолго.

Оксана, 25, усвоила этот урок на своем первом месте работы. «Я обсуждала директора с другим продавцом магазина, в котором мы работали, и высказывалась о нем далеко не лестно, — вспоминает она. — На беду, мои слова услышал один из менеджеров и сделал мне замечание. Мне стало очень стыдно, и я еще долго потом прятала глаза и обходила его стороной».

КАК ЕЕ ОБЕЗВРЕДИТЬ: если «зам. по сплетням» останавливает вас в коридоре с целью сообщить «что-то очень важное» о вашей коллеге, предложите ей поговорить об этом с той, о ком идет речь, или сошлитесь на занятость. Скорее всего, она решит, что с вами сплетничать неинтересно, и пойдет искать более благодарного слушателя.

И все же психологи советуют время от времени немного посплетничать с коллегами: это помогает сотрудникам «выпустить пар» и «лечит» от стресса на работе. К тому же, офисные разговоры могут быть очень полезными в качестве источника ценной информации: например, о возможностях карьерного роста или



о том, чему или кому руководство готово отдать предпочтение.

ПРОВОКАТОР

Вообще-то она говорит правду... Почти. Просто немного приукрашивает и подает под соусом своих сомнений. Но разве ж это сплетни в чистом виде!..

ЧТО МОЖНО ОТ НЕЕ УСЛЫШАТЬ:

«До того, как подарить ей это кольцо с бриллиантом, Федя долго отсутствовал. Ну ты же знаешь, что это может означать...»

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ: знаете, ваша склонность преувеличивать и побуждать остальных домысливать или развивать ситуацию может пошатнуть доверие окружающих к вашей персоне. В один прекрасный момент они могут просто перестать воспринимать вас всерьез.

Елена, 30, знает, что все, о чем бы ни рассказывала ей мама, соответствует действительности только наполовину. «Однажды моя подруга пожаловалась ей на то, как школьный учитель относится к ее детям. После того как мама пересказала эту историю своей приятельнице, внучи которой учились в той же школе, ее невестка всерьез задумалась об их переводе в другую школу».

КАК ЕЕ ОБЕЗВРЕДИТЬ: во-первых, не верьте всему, что она говорит. А во-вторых, прежде чем сообщать что-либо о других людях, имейте в виду, что всё, что бы вы ей ни рассказали, будет искажено увеличительным стеклом ее фантазии. Вы рискуете попасть в неловкое положение, если версия провокаторши дойдет до персонажа, о котором вы с ней говорили, и он поймет, что начало этого «испорченного телефона» — вы.

ПАРШИВАЯ ОВЦА

Обычно так называют родственников, которые своими поступками позорят родню перед другими людьми. А как назвать ту, что появляется на различных семейных событиях только для того чтобы обсудить все это позже и опозорить родных словами и домыслами?

ЧТО МОЖНО ОТ НЕЕ УСЛЫШАТЬ:

«Все мы — одна семья, и я просто обожаю своего двоюродного брата Федю, но он...»

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ: подумайте, что вы ставите на карту. Семейные сплетни могут нанести отношениям родных людей непоправимый вред: в лучшем случае вас могут ждать не очень веселые семейные праздники, в худшем — вражда и раздор.

КАК ЕЕ ОБЕЗВРЕДИТЬ: Анжела, 36, просто терпеть не может, когда ее свекровь начинает обсуждать членов семьи, поскольку, в конечном счете, это обсуждение сводится к критике. «Когда слышишь все, что она говорит о каждом из нас, создается такое впечатление, что тебя постоянно обсуждают

и оценивают», — рассказывает она. Лучший способ нейтрализовать подобных сплетниц — дать им понять, какие чувства вызывают у вас разговоры о других членах семьи и сказать что-нибудь вроде: «Давай не будем говорить о Феде, когда его нет с нами и он не может ничего сказать в свою защиту».

СОРОКА

Она, как сорока на хвосте, любит разносить хорошие новости, даже если они ее совершенно не касаются.

ЧТО МОЖНО ОТ НЕЕ УСЛЫШАТЬ:

«Федя! У меня для тебя есть просто потрясающая новость! Твоя жена беременна!»

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ, то, скорее всего, вы любите быть в центре внимания. Желание сообщать хорошие вести, свои или чужие, вызвано большим эмоциональным возбуждением, которое вы при этом испытываете, и стремлением «заразить» им остальных.

Жанна, 32, рассказывает: «Когда я слышу о том, что происходит что-то хорошее, меня это так радует, что я просто не могу не поделиться этой новостью с другими. Я хочу, чтобы об этом знали все! Но из-за этого у меня часто бывают проблемы. Например, однажды на меня сильно обиделась сестра, потому что я проболталась ее подруге о том,

какой замечательный сюрприз она приготовила ко дню ее рождения. Сейчас я стараюсь сдерживаться».

И это правильно: как бы вас ни распырало от желания сообщить

чужие новости окружающим, держите язык за зубами. По крайней мере, до тех пор, пока не получите на это разрешение.

КАК ЕЕ ОБЕЗВРЕДИТЬ: скажите ей, что вы очень расстроитесь, если другие узнают о ваших хороших новостях не от вас. А если боитесь, что она не сдержится, пусть она сама узнает об этих новостях последней.

СПЛЕТНИЧАЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Ваши сплетни никому не навредят, если, передавая кому-либо информацию, вы...

● **ОПУСТИТЕ ДЕТАЛИ.** Нет ничего плохого в том, чтобы рассказывать о других, не называя их имен, фамилий и других деталей, которые могут навести вашего собеседника на мысль, о ком именно идет речь.

● **ПОИНТЕРЕСУЕТЕСЬ МНЕНИЕМ ДРУГИХ.** Допустим, некто совершил поступок, который вызвал у вас шок. Прежде чем обсуждать его с другими, поговорите с незаинтересованным человеком, чтобы узнать его мнение. Например. Коллега появилась в офисе в слишком короткой юбке. Прежде чем шушукаться с другой сотрудницей, поинтересуйтесь у своей подруги, работающей в другом месте, что она думает об уместности подобной одежды на работе. Таким образом, вы выясните, «кто прав, кто виноват», не становясь при этом источником или инициатором сплетен в офисе.

● **НЕ СТАНЕТЕ ПОЛИВАТЬ ГРЯЗЬЮ ДРУГИХ, ЧТОБЫ НЕ ИСПАЧКАТЬСЯ САМОЙ.** Пытаясь очернить других, хуже всего будете выглядеть вы сами — помните об этом!

● **БУДЕТЕ КРИТИЧНО ОТНОСИТЬСЯ К ИСТОЧНИКУ СПЛЕТЕН.** Иногда люди специально распространяют слухи, чтобы управлять ситуацией. Старайтесь очень аккуратно проверять информацию — она может быть устаревшей или ложной.

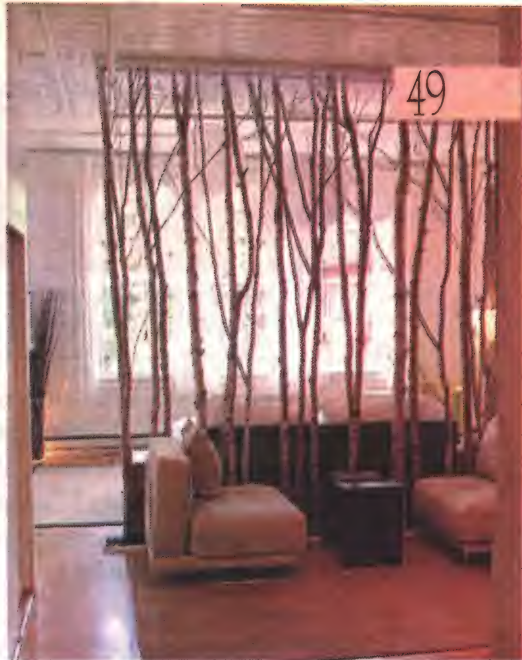
● **НЕ СТАНЕТЕ ВЫКРУЧИВАТЬСЯ И ОТРЕКАТЬСЯ.** Предположим, герою вашей истории передали то, что вы о нем говорили, да еще в искаженном виде. Если он станет выяснять отношения, не отрицайте сам факт сплетни и не отказывайтесь от своих слов, а расскажите прямо и честно, о чем и в связи с чем шла речь.





УЮТНЫЙ УГОЛОК ЗА ПЕРЕГОРОДКОЙ

Даже в небольшой комнате можно выделить себе уголок с помощью перегородки, которая сама по себе может стать запоминающейся деталью интерьера. И неважно, что у вас будет там, за перегородкой: уголок отдыха, кухня, рабочее или спальное место. Главное, это будет действительно уютный уголок.



ДЕКОРАТИВНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ

Такие конструкции не занимают много места, поэтому отлично подходят для квартиры-студии, где нет четкого деления пространства.

Отличная перегородка получается из ширмы, в которую вставлены темные стекла разных оттенков и рифления.

Деревянные решетки — самые распространенные декоративные перегородки. Их можно покрасить в любой цвет, можно оставить натуральными или покрыть лаком. Можно прикрепить к решетке небольшие полочки для комнатных цветов и мелких безделушек, а можно повесить на нее, как на стену, картины и фотографии.

Дополните решетчатую перегородку одинаковыми ящиками для растений и приподнятой

над полом платформой, и вы получите не только отдельное от общей комнаты помещение, но и оригинальный диванчик. Достаточно положить на платформу толстый матрас, а вместо спинки — побольше подушек.

Перегородкой может стать обычная вешалка-стойка на колесиках, если поставить внизу горшки с вьющимися растениями. Она хороша еще и тем, что ее легко перемещать по комнате.

Несколько стволов с ветками и две направляющие: одна — на потолке, вторая — на полу. Вот и всё, что нужно для оригинальной перегородки. Главное, чтобы стволы вошли в пазы направляющих. И не забудьте оставить на стволах только те ветки, которые расположены в одной плоскости.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ

Перегородки могут и «работать» по

прямому назначению, и служить вместилищем для книг, цветов, сувениров.

Открытые с обеих сторон полки-прямоугольники создадут перегородку, которую можно использовать как этажерку, если разместить полки от пола до потолка, немного смещая их относительно друг друга.

Самые обычные полочки станут отличной перегородкой, если прикрепить их одной стороной к узкому простенку, а другие, как детали детской пирамидки, нанизать на ствол дерева.

Если комната достаточно просторна, разделяющую интерьер деталь лучше смастерить из МДФ или гипсокартона. В этом случае в нижней части перегородки можно расположить тумбочку, а поверх нее — открытые полки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ОТКРЫТЫ ЛИ ВЫ

ТЕСТИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ?

Вы привыкли быть душой любой компании и избалованы мужским вниманием или, наоборот, встречаясь с вами, и мужчины, и женщины смотрят как бы сквозь вас? Почему? Ответив на вопросы предлагаемого теста, вы сможете узнать кое-что и об этом, и о себе.

1 Вы случайно оказались в лифте один на один с новым начальником. Как вы себя поведете?

- А. Пользуясь моментом, изо всех сил будете убеждать нового шефа в том, что вы просто безумно преданы возглавляемой им фирме!
- Б. Улыбнетесь шефу, поприветствуете его и приготовитесь к ненавязчивому общению. Если он его продолжит, вы ответите приветливо, но кратко.
- В. Повернетесь вполоборота и сделаете вид, что изучаете табличку с номером телефона аварийной службы.

2 Вы случайно попали на мероприятие, где абсолютно никого не знаете. Что вы будете делать?

- А. Первым делом пойдете туда, где больше всего людей: ваша цель — пообщаться и познакомиться!
- Б. Потихоньку проберетесь к столу с закусками, наполните свою тарелку и спрячетесь от посторонних глаз в каком-нибудь укромном месте, наблюдая за тем, что происходит, из своего «убежища».
- В. Из всех сил постараетесь привлечь всеобщее внимание.

3 На улице вас часто останавливают с вопросами, как куда-то пройти. Как вы обычно реагируете на них?

- А. Прикинув, не опаздываете ли вы в данный момент, объясняете кратко, но конкретно.
- Б. Всегда останавливаетесь и подробно объясняете дорогу.
- В. Делаете вид, что очень торо-

питесь или ничего здесь не знаете.

4 В компании старых друзей вы познакомились с новым для вас человеком и впервые с ним разговариваете. Какие жесты естественны для вас в такой ситуации?

- А. Во время разговора вы стараетесь чем-то занять руки: крутите в пальцах вилку, ручку, теребите салфетку, щелкаете зажигалкой...
- Б. Заливаясь смехом после его удачной шутки, можете невзначай дотронуться до плеча или руки собеседника.
- В. В зале громкая музыка, и это позволяет вам придвинуть свой стул поближе или даже подойти к нему вплотную.

5 Что вы обычно делаете, если нечаянно ловите на себе чей-то пристальный взгляд?

- А. Участливо спрашиваете: «Простите, я могу вам чем-то помочь?»
- Б. Улыбаетесь и киваете, но так, между делом...
- В. Тут же надеваете на лицо маску неприступности, всем своим видом показывая, что ничего общего у вас с незнакомцем нет и быть не может.

6 В вашем коллективе новая сотрудница, которая болтает без умолку. Что вы будете делать?

- А. Вкроите в течение рабочего дня некоторое время для того, чтобы дать ей выговориться

— этот источник должен же когда-то иссякнуть.

- Б. Воспользуетесь наушниками или берушами, чтобы ее болтовня не отвлекала от работы.
- В. Стараетесь не обращать на нее внимания и занимаетесь своими делами. Если она обидится, значит, замолчит, и тогда можно будет работать в тишине.

7 На свадьбе подружки вам явно «нервно дышит» и не дает проходу совершенно невыразительный тип, а парень, познакомиться с которым вы намеревались, собираясь на это мероприятие, сидит в самом дальнем углу зала. Что вы будете делать?

- А. Глядя на первого в упор, скажете ему что-нибудь резкое, вроде: «Найдите себе другого слушателя!»
- Б. Жалея, что вообще пошли сюда и потеряв надежду на инте-

ресное знакомство, будете продолжать слушать.

- В. Почти не слушая навязчивого кавалера, не будете отводить взгляда от интересующего вас мужчины.

8 Подруга хочет познакомиться вас со своим родственником. Как вы думаете, что она может сказать ему о вас?

- А. «Советую присмотреться к ней повнимательнее. Она — замечательная!»
- Б. «Она такая заводная девчонка — с ней не соскучишься!».
- В. «На первый взгляд она кажется необщительной».

9 Вы только что познакомились с мужчиной. Что из разряда «сугубо личное» вы готовы ему сообщить о себе?

- А. Свой номер телефона.
- Б. Возраст.
- В. То, в какой обстановке вы бы хотели провести ваше первое свидание.



ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ СВОИМИ ОТВЕТАМИ

6 БАЛЛОВ И МЕНЬШЕ

«ЗАСТЕГНУТАЯ НА ВСЕ ПУГОВИЦЫ»

Вам когда-нибудь казалось, что коллеги на работе и даже прохожие на улице стараются обходить вас стороной? А как они могут поступать иначе, если вы и в офисе, и на вечеринках, и в транспорте никогда не улыбаетесь, всем своим видом показывая, что вы ни с кем из окружающих общаться не намерены?

На вашем непрístupном лице как будто написано для каждого: «Не подходи!» И эта «надпись» закрывает вам возможности не только общения, но даже карьеры. Хотите от этого избавиться?

Психологи в таких случаях рекомендуют приучить себя начинать общение с кем бы то ни было с самой простой фразы: «Добрый день». Кто бы и с чем бы к вам ни обратился, в первую очередь улыбнитесь, а потом поприветствуйте человека. Таким образом вы посылаете в окружающее пространство сигнал о том, что вы готовы к доброжелательному позитивному общению.

Если бы у вас была возможность снять на видео несколько моментов, когда вы разговариваете с молодыми людьми, просматривая эти записи, вы сами смогли бы оценить себя со стороны и понять, что улыбаться, откликаться на приветствия и просьбы, а также задавать вопросы и шутить, гораздо лучше, чем отводить взгляд, кривить губы и отворачиваться.

Представьте себе, что за вами наблюдает потенциальный поклонник. Какое впечатление вы можете произвести на него? А хотели бы, наверное, чтобы в его воображении сложился образ уверенной в себе, самостоятельной, доброжелательной и очень приятной в общении дамы — ваш образ.

Вот и старайтесь вести себя так, чтобы соответствовать этому приятному во всех отношениях образу в любой момент жизни. А это как раз то, чего вам так не хватает!

ОТ 7 ДО 14 БАЛЛОВ

ПРИВЕТЛИВАЯ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНАЯ

Ваше отношение к людям можно назвать оптимально сбалансированным.

Вам не грозит тоскливое одиночество даже на великосветских тусовках, потому что вы умеете держаться одновременно свободно, дружелюбно и достойно, а это всегда привлекает людей. Они тянутся к вам еще и потому, что вы в совершенстве владеете искусством общения, которое заключается не только в том, чтобы заманить на свою территорию того, кто интересен вам, но и в том (а это гораздо труднее и важнее), чтобы он сам, не осознавая этого, захотел заманить вас. А вот тут вы и можете показать, что умеете «держаться дистанцию».

Вы знаете, как спокойно и без скандала по-

ставить на место и даже выставить за пределы круга своего общения навязчивого кавалера, легко нащупать тему для приятного и ни к чему не обязывающего разговора, деликатно сменить его тему или тактично его прервать.

Но при всем этом вы дорожите своим личным пространством, своим временем и умеете деликатно дать это понять окружающим.

15 БАЛЛОВ И БОЛЬШЕ

НАВЯЗЧИВАЯ ДУША КОМПАНИИ

Вам легко найти общий язык даже со случайными прохожими. А с коллегами и знакомыми вы начинаете общение с привычного: «Привет! Как дела?».

Но не все воспринимают ваше приветствие как обычную вежливость — некоторые считают, что вы чересчур навязчиво вторгаетесь в их жизнь.

Что поделаешь, у нас еще многие считают, что на подобный вопрос недостаточно ответить: «Спасибо, все в порядке», — а пытаются дать подробный и исчерпывающий отчет о своих проблемах, хотя они в тот момент к этому совершенно не расположены.

Попробуйте смягчить тон. Ведь ваше приветствие — всего лишь проявление вежливости, а не напор и натиск, требующие обязательного и честного ответа.

Проследите за собой и не напирайте на собеседника со всей силой своего темперамента. Старайтесь не нарушать его личного пространства: не подходите слишком близко, не дышите в лицо, не хватайте за руки, если при беседе вас переполняют эмоции. При этом вам и самой будет легче обозначить свое личное пространство. Это не помешает при общении и с коллегами, и с кавалерами.

Научитесь вежливо отказывать в общении тем, кто вам не нравится, и прекращать разговор, который вам неприятен. Если вы научитесь делать это тактично, вас никто не осудит.

Чтобы быть интересным и чутким собеседником, коллегой или просто знакомой, приятной во всех отношениях, вовсе не обязательно навязывать свое общество всем подряд.



ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

	А	Б	В
1.	2	1	0
2.	1	0	2
3.	1	2	0
4.	0	1	2
5.	2	1	0
6.	2	0	1
7.	0	2	1
8.	1	2	0
9.	1	0	2



МАТРИАРХАТ НАСТУПАЕТ В ИЮЛЕ...

Все-таки прав был товарищ Сухов: Восток, действительно — дело тонкое! Пример? Пожалуйста!

Женщины прогрессивного Запада вот уже лет двести буквально бьются за равные права с мужчинами. И добились многого: теперь они наравне с мужчинами и в парламентах-правительствах заседают, и брюки-галстуки носят, и рельсы-шпалы укладывают. Но все равно многие феминистки еще недовольны — подавай им полный матриархат, отныне и навеки!.. А восточные женщины к этому вопросу более деликатно подходят. Тем более, что «брючная проблема» у них решена несколько тысяч лет назад — шальварами-шароварами, а рельсы-шпалы укладывать они не хотят!

Говорят, что жители небольшого ближневосточного поселка вот уже 500 лет раз в год в июле... меняются ролями!

Ранним утром старейшая и наиболее уважаемая из женщин занимает кабинет поселкового мэра и своим распоряжением официально вводит матриархат, на основании чего все женщины селения преспокойненько отправляются в кофейни, оставив детей, стирку, уборку, приготовление плова — на мужчин. До самого вечера дамы сидят там, играя в нарды и наслаждаясь кофе, а мужчины весь день «проникаются» тяжкой долей своих супругов. Вечером на главной площади поселка все собираются за общим столом, чтобы под жаркое из барашка обменяться впечатлениями, как прошел день.

На следующее утро мужской мэр возвращает все на круги своя, а «проникавшаяся» сильная половина в романтическом запале берет на себя с этого дня часть домашних дел. Правда, запала им хватает примерно на год. Как раз до следующего матриархата...

НУ И ИМЕЧКО!

Революционный вихрь в России не только сломал старый строй, но и что-то, похоже, нарушил в головах. Иначе как объяснить то расстройство здравого смысла, что коснулось тысяч людей. Речь идет о родителях, дававших своим детям не совсем обычные имена.

Если к Владилену-Владлену (**ВЛАДИМИР ЛЕНИН**) привыкли быстро, да слово и на имя вполне похоже, то с другими жить детям пришлось несладко. Например, милая девушка по имени Даздраперма (**ДА ЗДРАВСТВУЕТ ПЕРВОЕ МАЯ**) могла рассчитывать на серьезные отношения, наверное, только с юношей по имени Даздрасмыгдр (**ДА ЗДРАВСТВУЕТ СМЫЧКА ГОРОДА И ДЕРЕВНИ**)! А представьте, чего натерпелся уже их дети с отчеством по папе?!

О родительском равнодушии к происходящему в стране и одновременно наплевательскому отношению к детям могли бы рассказать девушки с «ласковыми» именами Арта — **АРТИЛЛЕРИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**, Донара — **ДОЧЬ НАРОДА**, Красарма — **КРАСНАЯ АРМИЯ**; парни с «серьезными» именами Канс (**Красной Армии Непобедимая Сила**), Ким (**Коммунистический Интернационал Молодежи**), близнецы Электрик и Электрон, Пинцет и Ланцет, Рево и Люция! Красивое имя Раднэр актера Муратова — знаменитого Василия Алибаевича из «Джентльменов удачи» — означает «**РАДУЙСЯ НОВОЙ ЭРЕ**»!..

А вот примеры буйного «романтизма» уже 50-х и 60-х: Кукуцапол — **КУКУРУЗА ЦАРИЦА ПОЛЕЙ**, и Урюрвос (**УРА! ЮРА В КОСМОСЕ!**). Бедные дети!..

КОКТЕЙЛЬ КЛЕОПАТРЫ

Человек, даже не очень хорошо знающий древнюю историю, тем не менее, наверняка слышал выражение «пиры Лукулла». Этот древнеримский богач любил устраивать пышные празднества по любому поводу и без. Роскошь этих пиров, с обилием на них разнообразных кушаний и питья, даже, как видим, вошла в поговорку. И каждый такой пир обходился ему примерно в 200 000 сестерциев (около 130 тыс. долларов на не наши деньги). Теперь представьте, как заинтриговала знаменитого римского полководца Марка Антония не менее знаменитая египетская царица Клеопатра, по совместительству — его возлюбленная, когда заявила, что за один ужин сможет выпить вина на 10 миллионов сестерциев (примерно 6,5 млн. долларов)! Это же стоимость пятидесяти «лукулловых пиров»!!!

Древнеримский историк Плиний Старший, поведавший миру эту историю, сообщает, что Антоний принял вызов Клеопатры и... проиграл! По словам Плиния, перед началом ужина царица, лукаво улыбнувшись, вытащила из своего уха серьгу с большой черной жемчужиной и бросила ее в стоявший перед нею бокал с винным уксусом. Жемчуг вступил в реакцию с кислотой и ослабил ее — и к концу ужина супердорогой коктейль уже вполне можно было выпить. Что Клеопатра эффектно и сделала! Затем она достала из второго уха серьгу с такой же жемчужиной, собираясь «повторить», но Антоний остановил ее, пожалев роскошно-красивое украшение, и признал свое поражение...

ТЫСЯЧА И ОДНА РОЗА ДЛЯ ШАХЕРЕЗАДЫ

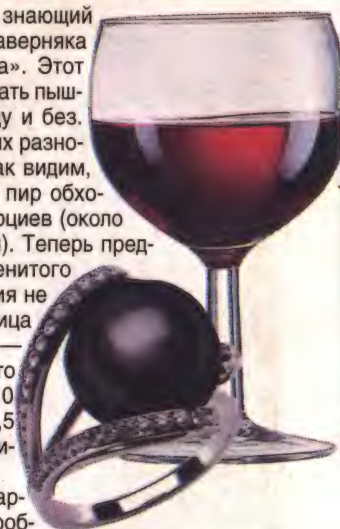
Помните, в комедии «Не может быть!» отец невесты, в исполнении Георгия Вичина, сетовал, что «нет теперь уже того романтизму». Однако один молодой венецианец доказал, что сегодня и романтизм есть, и те, кто его ценит. А дело было так.

Переживая о размолвке с возлюбленной, он решил, что сможет вернуть ее расположение только с помощью «моря цветов». Он пригласил девушку в знаменитое (и одно из самых дорогих!) венецианское кафе «Флориан» на площади Сан-Марко — место романтических встреч возлюбленных со всей Европы, и заказал в Париже

1000 шикарных роз. (Судя по тому, что он заплатил за них четыре тысячи долларов, не продавая кисти, картины и кров, он не был «бедным художником»!) Когда девушка заняла место за столиком в зале Востока, украшенном изображениями любовных пар и экзотических красавиц, друзья нашего героя внесли туда пять огромных ваз с благоухающими красными розами, а сам герой преподнес гордой красавице еще один — самый роскошный цветок!

Не «Шахерезаде» пришлось рассказывать тысячу и одну сказку, а, наоборот, ей преподнесли сказку из тысячи и одной розы! И сердце «Шахерезады» дрогнуло, герой был прощен, любовь восстановлена в правах!

Неизвестно, что там будет у них дальше, но, как ни крути, на всю оставшуюся жизнь у новой Шахерезады останется «целая площадь цветов»!..



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Недавно я стала крестной матерью семилетнего мальчика — сына моих знакомых. Как мне дальше общаться и вести себя с ребенком, которого я практически не знаю?

С 2011 года проводятся огласительные беседы, в которых рассказывают: что такое крещение, как нужно воспитывать ребенка с религиозной точки зрения и какие обязанности у крестных родителей.

Если вы крестили ребенка недавно, вспомните эту огласительную беседу. Если вы крестили мальчика до 2011 года, запишитесь в любой ближайший храм на данное мероприятие, в котором вы и получите ответы на все интересующие вас вопросы.

Так получилось, что мои родители похоронены в разных местах — даже в разных городах. Мне бы хотелось, чтобы их могилы находились рядом. Не является ли с точки зрения церкви перенесение и перезахоронение праха грехом? Если это все-таки можно сделать, то надо ли их потом вместе отпеть?

Церковь против перезахоронения, эксгумации, вскрытия после смерти и т. п. Тем более, погребение человеческого тела никаким образом не влияет на дальнейшую участь усопшего. Поэтому считаю целесообразнее оставить все так, как есть. Если вам хочется, чтобы между вашими родителями была какая-то мирская взаимосвязь, возьмите с одной могилы часть земли и перевезите ее на другую могилу — и наоборот.

Меня попросили быть крестной во второй раз. Год назад я уже выслушала

положенную для крестной матери лекцию. Обязательно ли мне слушать ее еще раз?

Этот вопрос необходимо решать с тем священником, который будет крестить вашего крестника.

Что такое «красный угол»? Обязательно ли вешать иконы только в этом углу или для них допустимо и какое-то другое место, ведь не всегда окна и стены квартир, где мы живем, выходят именно на восток?

«Красный угол» — это достаточно древнее название того угла, где располагались иконы, лампы и церковная атрибутика. Этот угол назывался потому «красный», что, как правило, был в центральной комнате, где семья проводила, собравшись вместе, большую часть своего времени.

Там собирались для общей молитвы, трапезы, семейных советов, на которых обсуждались серьезные вопросы, принимались решения.

В советское время, во время гонений на Православную церковь, красный уголок стал местом сбора комсомольцев и пионеров. На сегодняшний день красный уголок можно считать любое место, которое Вы сами определите в своем доме для

установки домашнего иконостаса. Единственное условие — чтобы иконы не находились рядом с телевизором или компьютером.

Я слышала, что даже ученые не отрицают, что колокольный звон благоприятно сказывается на здоровье людей, живущих в окрестностях храма, откуда он до них доносится. Он лечит людей не только от тяжелых болезней, но даже от страшных инфекций, а звонари, которые по своей службе, казалось бы, постоянно подвергаются воздействию неблагоприятных погодных условий, вовсе никогда не болеют простудными и вирусными заболеваниями.

Напишите, пожалуйста, об этом явлении подробнее, а также о влиянии на православного верующего обычного крестного знамения.

Ученые доказали, что через удар колокола создается биополе, которое не превышает и не принижает звук, действующий благоприятно на все человеческие ткани. И если больной человек находится в этом биополе во время колокольного звона, то,

получая определенные импульсы, испытывает, в той или иной степени, облегчение.

Крестное знамение — это более серьезно. Если в первом случае мы говорим о данных, полученных опытным путем учеными, то во втором нельзя забывать, что крестное знамение установлено для каждого человека непосредственно Богом.

Через смерть на кресте Господь победил диавола и смерть. А нам он дал крест для того, чтобы человек ограждал себя от нечистой силы.

Мы носим крестики и крестимся потому, что понимаем: Иисус Христос страдал за грехи каждого из нас во имя спасения наших душ.



Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

- 4 декабря / 21 ноября** — Введение (вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 6 / 23** — Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия
- 7 / 24** — Вмц. Екатерины
- 8 / 25** — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы
- 10 / 27** — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»
- 13 / 30** — Апостола Андрея Первозванного
- 17 / 4 декабря** — Вмц. Варвары
- 19 / 6** — Святителю Николаю, архиепископу Мир Ликийских, чудотворца.

Талантливым и знаменитым приносят славу не только собственное мастерство и огромное трудолюбие. Иногда им приходится идти и на жертвы. Многие знаменитые женщины из-за карьеры не решаются продолжить свой род. Но что мешает делать это мужчинам? Они успевают и работать, и купаться в лучах славы, и заводить бесчисленные романы, и обзаводиться наследниками. Среди звезд немало многодетных отцов. Вот они,



чардс), а пятого ребенка Чарли и Дениз усыновили, девочка Элоиза не менее любима отцом, чем родные наследники.

РОБЕРТ ДЕ НИРО —

ШЕСТЬ

Многодетный отец Роберт Де Ниро очень любит всех своих детей. Дрена Де Ниро — самая

живут вместе.

СТИНГ —

ШЕСТЬ

Узнаменитого певца шестеро детей: двое от первого брака с Фрэнсис Томелти, и четверо — родившихся в браке с нынешней супругой Трудой Стайлер. Стинга можно назвать трудоголиком, он всегда много работал, и всегда приучал к труду своих детей. На счету музыканта сейчас \$180 млн. В прошлом году в прессе

промелькнуло сообщение о том, что 62-летний рок-музыкант лишил своих детей наследства. Многие оно шокировало, поскольку окружение певца знает, насколько Стинг заботится о детях. Вот как прокомментировал сам певец свое заявление: «Я сказал, что много денег не



БРЮС УИЛЛИС —

ПЯТЬ

«Крепкий орешек» крепко не только в кино, но и в жизни. У него трое детей, рожденных с экс-супругой Дем Мур, а еще двоих родила ему его нынешняя жена — Эмма Хемминг. Со всеми отпрысками у Брюса очень теплые и близкие отношения. «Дети — мое истинное богатство», — уверен актер.

ЧАРЛИ ШИН —

ПЯТЬ

Голливудский плейбой Чарли Шин был женат трижды, и у него четверо родных детей: близнецы Боб и Макс от первого брака, с Брук Мюллер, две дочки — Сэм и Лола (от брака с Дениз Ри-

старшая — дочь его первой жены Дайен Эббот от предыдущего брака. С Дайен они прожили двенадцать лет и она родила Роберту первого сына Рафаэля. Сыновья Джулиан Генри и Ааро Кендрик — близнецы, они были рождены суррогатной матерью от Туки Смит — возлюбленной актера, с которой они долго жили вместе. Элиот Де Ниро и Хелен Грейс — дети от второго брака актера. Их мать, Грейс Хайтауэр, и Де Ниро и сейчас



оставлю — у нас хватает расходов. Не хочу оставлять детям тяжкую ношу трастовых фондов. Они должны работать. Все мои дети знают об этом и редко меня

ОТЦЫ-МОЛОДЦЫ!

о чем-то просят, что достойно уважения».



КЕВИН ФЕДЕРЛАЙН — ШЕСТЬ

Несмотря на довольно молодой возраст, бывший супруг Бритни Спирс уже отец шестерых детей. Бритни родила ему двоих, в то время как у Кевина уже было двое детей от бывшей возлюбленной Шар Джексон. После развода с Бритни Кевин вместе с волейболисткой Викторией Принс обзавелся еще двумя наследниками.

ПАФФ ДЭДДИ — ШЕСТЬ

Кто бы мог подумать, что знаменитый рэпер Пафф Дэдди, Паффи, или Шон Комбс — отец большого семейства! А у него пятеро родных детей и один приемный. Его родные дети были рождены от трех матерей. Одного подарила ему его школьная любовь. Трех родила вторая возлюбленная, с которой он встречался очень долгое время. А пятого ребенка — третья любовь певца.



МИК ДЖАГГЕР — СЕМЬ

Старый добрый рок-н-ролльщик милашка Мик известен любвеобильностью. Да и девушки, что и говорить, просто падали к его ногам, как, впрочем, и продолжают это делать, несмотря на преклонный возраст музы-



канта. Как тут не влюбиться в заводного и такого знаменитого певца, который и в семьдесят скачет по сцене круче двадцатилетнего! У фронтмена «The Rolling Stones» семеро детей от четырех возлюбленных: Марши Хант, Бианки Джеггер, Джерри Холл и Лючианы Гименез. Старшая дочь — Джейд Шина стала дизайнером одежды, моделью и креативным дизайнером по интерьеру. Элизабет — модель и актриса, красавица Кэрис также выбрала модельную карьеру. Сын Джеймс — актер, дочь Джорджия — тоже модель, а двое младших сыновей пока учатся: в университете и школе.

СТИВЕН СПИЛБЕРГ — СЕМЬ

Дети одного из самых успешных режиссеров Голливуда, похоже, тоже собираются покорять вершины шоу-бизнеса. Правда, не мира кино, а музыкальной индустрии.

Саша и Тео Спилберг, дети режиссера и его супруги Кейт Кэпшоу, недавно подписали контракт с известным музыкальным продюсером Джей-Зи. Брат с сестрой организовали инди-дуэт «Wardell», который впечатлил мужа Бейонсе на фестивале в



Остине. Саша — родная дочь режиссера, а Тео — усыновленный ребенок, сын его второй жены Кейт Кэпшоу. Кроме них, у Стивена и Кейт еще двое детей, а еще троих супруги усыновили.

КЕВИН КОСТНЕР — СЕМЬ

Знаменитый «Телохранитель» Кевин Костнер — гордый отец семерых детей. У актера трое детей от первого брака, трое — от второго и один внебрачный ребенок, родившийся в



период «свободного плавания» мистера Костнера.

МЭЛ ГИБСОН — ВОСЕМЬ

Красавчика Мэла не назовешь образцовым семьянином, но его брак с Робин Мур продержался 31 год — почти целую треть века! За это время Робин — верная подруга жизни Мэла — подарила ему семерых детей. Кроме того, Мэл — отец ребенка Оксаны Григорьевой, которая до этого была в отношениях с голливудским актером Тимоти Далтоном и родила от него сына. Вскоре брак Гибсона и Григорьевой распался, актер выплатил ей



60 тысяч долларов и в настоящее время содержит дом, в котором Оксана проживает вместе с его дочерью и сыном от предыдущего брака.

ЭДДИ МЕРФИ — ДЕВЯТЬ

В ноябре прошлого года Голливуд потрясла прекрасная новость: у Эдди Мерфи должен родиться девятый ребенок! В тот момент его возлюбленная — актриса и топ-модель Пейдж Батчер — была на третьем месяце беременности. У тридцатилетней Пейдж это был первый ребенок, а вот у пятидесятичеловеклетнего Эдди — девятый! От первого брака с актрисой Николь Митчелл у Эдди пятеро детей, после развода у Мерфи появились двое сыновей от других женщин, а затем он стал встречаться с солисткой популярной группы «Spice Girls» Мелани Браун, больше известной под псевдонимом Мел Б. Через некоторое время Мел забеременела и заявила, что ждет ребенка от Эдди Мерфи. И хотя сам актер не спешил с выводами о своем будущем отцовстве, анализ ДНК, проведенный вскоре после рождения ребенка, расставил все на свои места и подтвердил истинность заявления Мелани.

КТО БОЛЬШЕ?

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



ТРИ ВОЗРАСТА ВАЛЕНТИНА ПИКУЛЯ

Уже почти четверть века минула, как ушел из жизни Валентин Саввич Пикунь — автор многочисленных исторических и военных романов. Его любили и запоем читали миллионы советских людей, его хулили и оплевывали при жизни десятки разномастных критиков, приписывая ему все смертные грехи. При жизни Пикунь старался быть выше тех, кто пытался испачкать его грязью, и не отвечал на оскорбления; а после смерти он в виде книг просто занял свою постоянную полку как в публичных библиотеках, так и в частных.

В его не такой уж и долгой жизни были три женщины, которые как бы разделили ее на три части — три «возраста», как назвал такие жизненные периоды сам Пикунь для одной из своих героинь, Окини-сан...

ЗАГАДАВШИЙ СУДЬБУ

В одной из книг библиотеки Пикуня после его смерти обнаружили записку, сделанную им в 1959 году: «Когда я умру, эта книга достанется кому-нибудь, и он подумает: зачем же я занимался подобными предметами? В том-то и дело, что благодаря разносторонности интересов я и стал писателем, хотя при жизни не употреблял никогда этого слова, предпочитая более скромное — литератор. Я имел образование всего пять классов, воевал с 14 лет, и все, что приобрел впоследствии, я приобрел благодаря своей фанатической любви к познаниям. Сейчас мне 31 год. У меня сделано два романа, задумано еще четыре. Писал это Пикунь Валентин Саввич, родился 13 июля 1928 года, умер 13 июля 19...»

Звучит совершенно мистически, но эту записку Пикунь сделал точно в середине своего жизненного пути: ему был 31 год, и через 31 год он умер. Причем, с днем смерти он ошибся всего лишь на три дня!.. Так писатель сам तो ли загадал, то ли напроорочил свою судьбу.

...Валя Пикунь с детства помышлял совсем не о писательском ремесле. Родился он в семье ленинградского матроса Саввы Михайловича Пикуня и псковской крестьянки Марии Константиновны, в девичестве Карениной. Савва Михайлович, отслужив на Балтийском флоте, остался в Ленинграде, окончил институт, стал инженером-кораблестроителем и работал на судостроительном заводе. Страсть к морю навсегда осталась в его душе и передавалась сыну. Еще посещая начальную школу, Валя записывал в выписанные у отца две амбарные книги всё, что узнавал о море, кораблях и людях, выбравших для себя эту нелегкую профессию. В Северодвинске, куда отца перевели работать, двенадцатилетний Валя первым делом записался в кружок «Юный моряк» в местном Доме пионеров.

ЮНГА СЕВЕРНОГО ФЛОТА

В 1941 году Валя сдал экзамены за пятый класс и вместе с мамой поехал на каникулы к бабушке в Ленинград. А вскоре началась война. Выбраться из Ленинграда до осени им не удалось, и выпало пережить первую ленинградскую блокадную зиму.

Тринадцатилетний Валя Пикунь занимался тем, чем и большинство его сверстников: тушил бомбы-«закжигалки» и понемногу умирал от голода. Лишь в 1942 году, когда начала действовать «Дорога жизни», им с матерью удалось спастись.

Как вспоминал сам Пикунь, от Вологды он свою маму «можно сказать, волоком тащил по земле, уже полумертвую и со стеклянными глазами»...

Весной отец, к тому времени назначенный на должность комиссара одного из батальонов Беломорской флотилии и отправлявшийся на фронт, упросил командование зачислить сына в школу юнг. Через несколько месяцев отец погиб под Сталинградом, а Валентин Пикунь, ускоренно отучившись и сдав все экзамены на «пять», был направлен на Север, на эсминiec «Грозный». Этот эсминiec в то время участвовал в конвоях караванов, осуществлявших доставку грузов по ленд-лизу.

...После Победы для Валентины не было вопроса, что делать дальше: он мечтал стать морским офицером, и по его просьбе был направлен в Ленинградское подготовительное военно-морское училище. Кстати, по представлению училища курсант Пикунь в 1946 году был награжден медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». И в том же 46-м году его... отчислили «за нехваткой знаний» — сказалоcь «предварительное», всего лишь пятиклассное, образование. И ему пришлось расстаться со своей мечтой. При увольнении из училища интeндант потребовал сдать все казенные вещи, в том числе и ботинки. Пикунь всё сдал и босиком побрел по улицам Ленинграда...

ВОЗРАСТ ПЕРВЫЙ — ЮНОСТЬ

«Поход из юнг в адмиралы» не удался, и Пикунь стал пытаться как-то устроиться в жизни. Работал начальником отдела в водолазном отряде, потом в пожарной части. Одновременно, учтя горький опыт несостоявшегося похода и причины неудачи, занялся самообразованием. И, что очень важно, в какой-то момент решил посвятить себя литературному творчеству. Он начал посещать различные литературные объединения при редакциях, издательствах и Союзе писателей Ленинграда. В своих первых литературных опытах — он писал стихи, очерки, рассказы — искал свой путь. В 1947 году Пикуню впервые удалось напечататься в периодике. Тогда же Пикунь задумал свое первое произведение о моряках-североморцах — повесть «Курс на солнце». Несколько фрагментов повести были опубликованы во флотской газете «На вахте». В 1950 году в альманахе «Молодой Ленинград» были напечатаны его рассказы «На берегу» и «Женьшень».

Время на писательство оставалось только ночью, поскольку надо было работать, чтобы не умереть с голоду, ведь на очень скромные, и очень нечастые, литературные гонорары существовать было невозможно. «Жил я тогда, — вспоминал Пикунь, — на чердаке большого дома и сильно нуждался». А на гонорары можно было разве что иногда сходить в кино. Именно в кинотеатре, в очереди в кассу за билетами он и познакомился с Зоей. Зоей Чудакковой. Знакомство быстро переросло в увлечение. Ему шел восемнадцатый, Зоя была на год старше.

Увлечение вскоре принесло свои плоды: Зоя забеременела, и влюбленным пришлось расписаться. Родилась дочка. Постоянной работы Валентин тогда не имел, перебивался случайными заработками, большую часть своего времени отдавая литературным кружкам и своему первому крупному литературному произведению. Молодая жена не разделяла увлеченности мужа литературой вообще и историей морского флота, в частности. Днем он дома отсутствовал, по ночам упорно писал, больших денег в семью не приносил, поэтому теща, у которой жила молодая семья, решила, что ее дочь достойна лучшего. Брак, начавшийся как мимолетное увлечение, так же скоропостижно закончился. Зоя и Валентин расстались.

Музой для Пикуня Зоя не стала, да, судя по всему, и не собиралась ею становиться — и она, и ее мама видели счастье девушки в другом...

Оставшись один, Пикунь словно забыл обо всем, он писал, писал, писал... В 1953 году объемистый двухтомный роман «Океанский патруль», посвященный памяти боевых друзей-североморцев, был принят в издательство, и в следующем году вышел из печати. Роман рассказывал о борьбе с немцами в Баренцевом море во время Великой Отечественной войны. Книга имела большой успех, и Пикунь был принят в Союз писателей СССР. Возможно, мама Зои и попыталась укуси́ть локоток, узнав об этом. А может, и нет... Быть настоящей женой писателя — нелегкий труд, и не все, даже любящие, женщины готовы согласиться на него!

Вероника Чугунова согласилась...

ВОЗРАСТ ВТОРОЙ — СЕРЕДИНА ПУТИ

Вторая жена писателя, Вероника Феликсовна Чугунова (девичья фамилия - Гансовская),

стала ему не только любящей женой и верным другом, но и музой: недаром один из лучших романов Пикуля, «Слово и дело», был посвящен именно ей.

Вероника, в которую Валентин влюбился с первого взгляда, была на девять лет старше, однако разница в возрасте не помешала им прожить в любви и согласии более двух десятилетий.

Они поженились в 1958 году. Общих детей в браке не было, а у жены был уже взрослый сын от предыдущего брака.

Вероника Феликсовна помогала мужу во всем: разбирала корреспонденцию, ходила в библиотеку за книгами, делала подборки материалов, решала вопросы с издательствами и редакциями. А Валентин Саввич истово, как каторжный, работал. Работал без выходных и отпусков — как на войне. Постоянное самообразование и неустанный писательский труд помогли Пикуль подняться на высокий интеллектуальный и творческий уровень. Соединив в себе талант художника и историка, он, по большей части, шел нехоженными тропами, разрабатывал те пласты минувшего, которые оставались до него или совсем не освещенными, или освещенными недостаточно не только литературой, но и исторической наукой.

НЕУРЯДИЦЫ ЖИЗНИ

Но не дремали и враги. А их у него было немало! И от претензий наукообразных и псевдообъективных опускались порой до обычных обвинений — в пьянстве, графоманстве, антисемитизме. И мстили...

По утверждениям родственников и знакомых, Пикуля часто преследовали угрозами, а после опубликования романа «Нечистая сила» он был жестоко избит.

Нередко писатель получал от издательств отзывы такого содержания: «Рукопись В. Пикуля не может быть издана. Она не может считаться советским историческим романом...»; «Рукопись романа В. Пикуля не может быть принята к изданию, поскольку... является развернутым аргументом к пресловутому тезису: народ имеет таких правителей, каких заслуживает. А это оскорбительно для великого народа, для великой страны...»; «Автор умудрился сочинить роман, опираясь на ошибочные книги...». В общем, все его романы — как вышедшие, так и будущие, заранее — объявили второсортной литературой.

«Выдавили» писателя и из Ленинграда. В 1962 году Валентин Саввич и Вероника Феликсовна переехали в Ригу. Хотя сам писатель говорил позже, что переехали они для того чтобы улучшить жилищные условия (комнату в ленинградской коммуналке поменяли на двухкомнатную квартиру в «генеральском доме» в Риге). Причиной выбора именно Риги было то, что Вероника Чугунова уже жила там раньше, в годы фашистской оккупации работала там в подполье, и хорошо знала город...

«Служба на флоте дала мне закуску, которая пригодилась в жизни, — говорил Пикуль. — Иной раз бывает тяжело, но вспомнишь эсминец «Грозный», и все житейские неурядицы блекнут». Вот так и боролся со всеми неурядицами писатель Пикуль. Тылы его были надежно прикрыты, а впереди его ждала только работа. Он был самозабвенным домоседом, совершенно не любил давать интервью, никогда себя не рекламировал, не критиковал других писателей и не занимался политикой. Он завоевывал читателя все новыми произведениями...

А потом Вероника Феликсовна тяжело забо-

лела. Пикуль очень хотел ее спасти: потратил много сил, нервов и почти все деньги. Но ничто не помогло, и в феврале 1980-го ее не стало.

Писатель очень тяжело переживал смерть супруги: много пил, еще больше курил. Работа была заброшена, Пикуль практически перестал отвечать на звонки, письма и замкнулся в себе и своем горе...

ВОЗРАСТ ТРЕТИЙ — ЗРЕЛОСТЬ

Вспоминает Антонина Ильинична Пикуль, вдова писателя, бывшая заведующая библиотекой окружного Дома офицеров в Риге: «К нам за книгами ходила супруга Валентина Саввича и его друг, Юрий Данилович Вовк. Сам же он баловал своими посещениями редко — был домоседом и очень много работал. Когда Вероника Феликсовна тяжело заболела, книги Пикуль стали носить мы...»

«...Именно в тот, самый тяжелый, период жизни Валентина Саввича, когда вся работа была заброшена, в библиотеку пришла книга, которую писатель с большим нетерпением ждал: произведение шведского короля Оскара II «Карл XII», которое мы долго пытались заполучить. Я сразу же позвонила Пикуль, но он не подходил к телефону. Пришлось проявить настойчивость, чтобы вызвонить Валентина Саввича. В конце концов он решился поднять трубку. Я пригласила его зайти в библиотеку за книгой, Пикуль ответил, что очень плохо себя чувствует, и попросил занести «Карла XII» домой.

Валентин Саввич действительно находился в весьма плачевном состоянии. От лица библиотеки я предложила взять шефство над ним: приносить еду, стирать, убирать. Пикуль ответил контрпредложением... выйти за него замуж!»

«...С мужем к тому времени мы расстались, хоть продолжали жить в одной квартире. У меня подрастало двое детей — 14 и 16 лет... Я призадумалась. Валентин Саввич выкурил одну сигарету, взял другую. Я сказала, что должна спросить у детей, если они отпустят — тогда согласна. «Поехали спрашивать», — бросил Пикуль. На такси мы подружили к моему подъезду, и он сказал: «Жду полчаса, затем уезжаю. Но мне хотелось бы, чтобы ты там пробыла не больше 15-20 минут. Ничего из дому не бери. Мы все купим новое».

Так я начала новую жизнь, Дети меня отпустили, но всю дорогу назад я проплакала...» Так Антонина Ильинична стала последней музой писателя.

Вспоминал Валентин Саввич: «Я женился второй раз по расчету. Был одинок. Болен. Имел много творческих замыслов, но работать было чрезвычайно сложно. Постоянно отвлекали самые обычные обстоятельства: кухня, стирка, магазины. И в этот трудный момент я встретил Антонину Ильиничну. Она принесла мне книги для работы, а я ей — предложение. И теперь не жалею. Я полюбил ее и счастлив!»

ДЕСЯТЬ ЛЕТ КАК ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ

Они прожили вместе десять лет.

Пикуль работал и днем, и ночью. Ежедневно, по 16-18 часов, без выходных и праздников. В 80-х, завершая свой объемистый роман «Фаворит», он доработался до того, что в состоянии сна мысленно продолжал писать — мозг перестал отключаться, не отдыхал!

А когда «Фаворит», наконец, в 1985 году был издан и принес автору бешеный успех, Антонина Ильинична, вернувшись с работы, отбавляла, как она говорила, вторую смену: часами сидела у телефонного аппарата и записывала предложения издательств, журналов, киностудий. Уже вышедший тираж «Фаворита» приближался к миллиону экземпляров, но цена романа на черном рынке не падала, и телефон в квартире Пикуля не замолкал ни на минуту...

А еще, конечно, Антонина Ильинична помогала разбирать мешки писем, приходивших писателю, сортировать их и даже писать ответы. Как профессиональный библиотекарь, она также подбирала нужные Пикуль для работы книги, составляла библиографические и именные указатели, искала материалы для новых произведений.

А еще — корила его за непомерное курение, ведь он каждое утро, закончив работу и собираясь отдохнуть, проветривал кабинет и выбрасывал «превращенные в окурки две пачки сигарет»!

Пикуль ушел из жизни 16 июля 1990 года, оставив после себя 28 томов исторических произведений, вышедших общим тиражом около 500 млн. экземпляров. Теперь представить отечественную литературу без произведений Валентина Пикуля невозможно...

«Я ПИШУ О ТЕБЕ...»

Две жены Валентина Пикуля, две его женщины были, если так можно сказать, музами негромкими, незаметными. Они жили как бы в тени, но значили для него очень и очень много.

Вероника Феликсовна ушла из жизни раньше Пикуля, не оставив нам ни воспоминаний, ни записок или дневников. А Антонина Ильинична вот уже много лет отдает свои силы, энергию работе по увековечению имени писателя и пропаганде его творчества. Из-под ее пера вышло несколько книг о В.С. Пикуле, а также фотальбом «Жизнь и творчество Валентина Пикуля в фотографиях и документах». За эту писательскую деятельность А.И. Пикуль была принята в Союз писателей России.

Р.С. Пикуль не только в книгах рассуждал о патриотизме и умении понимать чужую боль: Госпремию РСФСР за роман «Крейсера» он передал жителям Армении, пострадавшим от землетрясения 7 декабря 1988 года, премию Министрства обороны за роман «Из тупика» отдал рижскому госпиталю, где лечились воины-афганцы, гонорар за роман «Фаворит» внес в Латвийский фонд мира...

Подготовил Саша МИРТ по материалам: А. Пикуль, Валентин Пикуль; В. Огрызко.
«Честь имею!»: интервью с В. Пикулем и Интернет-сайтов



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСТАНЦИИ ТЕЛЕВЕДУЩИХ:

ИРИНА МУРОМЦЕВА И ЮЛИЯ ЗИМИНА

Их не знает только тот, кто не включает телевизор вообще. Звезды утренних эфиров ведущих телеканалов страны: актриса Юлия Зимина — на Первом в «Добром утре» — и журналист Ирина Муромцева — восемь лет лицо «Утра России», а с марта этого года — тоже на «первой кнопке».



МАРАФОН

ИРИНЫ МУРОМЦЕВОЙ

Есть такое понятие: «пройти по всем ступенькам профессиональной лестницы» — это об Ирине Муромцевой. Сегодня, в свои 38 лет, она не только высокопарно выражаясь, на вершине известности, но и в расцвете творческих сил: в эфире «Доброго утра», а также продюсер и ведущая своих оригинальных программ: «Парк культуры имени отдыха» и «Гости по воскресеньям». За плечами этой талантливой, очень работоспособной и просто красивой женщины двадцатилетний стаж в профессии — своеобразный

марафон в овладении почти всеми творческими специальностями на телевидении.

Все началось с поступления на факультет журналистики Воронежского университета. Правда, мечтала Ира об актерской профессии, но родители волновались, как их девочка-красавица будет одна в такой, начиненной ловушками соблазнов, Москве, и уговорили поступать в Воронеж, поближе к Брянску, в котором тогда жила семья военнослужащего Муромцева. А журналистика — тоже интересная, творческая профессия, и Ирина согласилась, но после третьего курса журфака, в 1999 году, перевелась на заочное отделение и все-таки отправилась покорять Москву. Ей удалось устроиться ведущей на радио (у нее был опыт работы на «Европе Плюс Брянск»), но уже через несколько месяцев она становится корреспондентом в очень популярной тогда программе «Сегоднячко» на НТВ, где работает в команде вместе с Парфеновым, Митковой и Сорокиной.

Следующая ступенька — в программе Льва Новоженова «Старый телевизор», где она уже не просто собирает информацию, но сама делает сюжеты для эфира. В 2001-м Муромцева получает диплом журналиста, и Светлана Сорокина приглашает ее стать продюсером передачи «Герой дня».

Вот тут-то раскрылся и организаторский талант Ирины: однажды ей удалось уговорить стать героем передачи Джеки Чана, который приехал в Москву инкогнито всего на один день. Работа нравилась, и молодая журналистка трудилась, не покладая рук, но... на то она и молодая — не проработав в «Герое дня» и года, Муромцева уходит в декрет. Дома не сидит — если с животом тяжело на ТВ, то пока можно снова поработать на радио — и Ирина устраивается ведущей утренних новостей на радио «Свобода», а через полтора года возвращается на НТВ в программы «Сегодня» и «Страна и мир». Сначала получа-

ет должность райтера, затем выпускающего редактора, а позже — продюсера новостной программы. Освоив эти специальности, что называется, «на пять», Муромцева чувствует необходимость роста, и ее следующая профессиональная ступень — работа в кадре, в прямом эфире. Для этого она проходит обучение в Школе телевидения в Останкино и по ее окончании становится ведущей новостей на канале РТР (нынешнем «Россия 1»), работает в телепередаче «Вести», правда, для дальневосточных часовых поясов. И только в 2006-м Ирина становится постоянной ведущей телепередачи «Утро России» и, без сомнения, ее украшением, вплоть до 2014-го, в ноябре которого она уходит на Первый канал. Это было трудное решение. Оставить работу в эфире ведущего канала, где ты звезда, где уже наработаны и навык, и репутация, и любовь зрителей. Но надо знать Муромцеву: застой, даже гламурный, в работе — не для нее. Она предлагала на «России 1» новые проекты, но у руководства канала практика работы с ведущими такова: если ты лицо какой-то программы, то в другой уже не появишься, разве что в «Танцах». Но не до пенсии же быть ведущей утренней программы! Поэтому, когда на церемонии вручения ТЭФИ рядом с Муромцевой оказался руководитель Первого канала Константин Эрнст и предложил ей продюсировать и вести новую программу, она согласилась.

Советовалась только с одним человеком, с мужем, который, конечно, был «за». Муж (второй) Ирины Муромцевой — музыкальный продюсер Максим Волков, ему самому не привыкать каждый раз делать новый проект. Она же к тому времени была матерью двоих дочерей: тринадцатилетней Любы (от первого брака с бизнесменом, фамилию которого Ирина никогда не озвучивает) и годовалой Сашеньки — их общей дочери с Волковым, с которым поженились осенью 2012-го. В первом браке Ирина прожила недолго. Сделав несложный математический расчет, понятно, что около десяти лет Ирина одна воспитывала девочку и замуж не спешила. Интересная работа и любимая дочь занимали все ее время. Конечно, зрители приписывали ей романы, как минимум, с соведущими «Утра России», особенно с Владиславом Завьяловым, но она о личной жизни рассказывать не любит, в скандалах не замечена и сплетен вокруг нее нет. Поэтому



веришь, что ее свободное время занимают увлечение восточной философией, астрологией, йогой, баня, тренировки, косметолог, путешествия, общение с подругами.

СПРИНТ

ЮЛИИ ЗИМИНОЙ

«Раз — и в дамки!» — так можно сказать о появлении новой ведущей в программе Первого канала «Доброе утро» актрисы Юлии Зиминной.

Какая «мохнатая рука» и за что сделала такой королевский подарок начинающей актрисе? А вот и никакая не рука — это у Константина Эрнста не практикуется, а всенародная любовь к образу цыганки Кармелиты, которую на протяжении 228 серий

Покорять Москву Юлия Зимина приехала в 2003 году: ходила на прослушивание в столичные театры, работу получила в «Классном театре», ходила и по многочисленным кастингам, надеясь на роль в кино, но приглашения ниоткуда не последовало. Но вот однажды... — да, счастливая случайность — знакомый актер попросил у нее фотографию, сказав, что ее типаж очень подходит для нового сериала, который скоро запускается и туда ищут актеров цыганской внешности. Юля себя цыганкой не очень-то видела, но фотографию отдала и о разговоре вскоре забыла.

А через месяц ей позвонили и пригласили на пробы. Юля приехала, рассказала историю, спела песенку, и снова месяц — тишина. Затем снова звонок, кинопробы и... ее утверждают на роль подруги Кармелиты — Люциту. Радость неописуемая (пусть роль

отрицательная, но тем интересней!). А когда пришло время подписывать контракт, режиссер сериала Рауф Кубаев вдруг все переиграл и предложил Зиминной Кармелиту, на роль которой пробовались 200 актрис! Потом — первый съемочный день, и сразу надо скакать на лошади, на которой она никогда не сидела, но смогла, а потом еще много-много работы. И вот показ первой серии, и — «она проснулась знаменитой». После «Кармелиты» ей сразу ста-

та и предупреждения, купил себе на ее деньги новую машину. Тут только Зимина решила: хватит терпеть, и ушла, дав себе зарок с актерами отношений не заводить.

Но, как известно, не зарекайся! Она снова влюбилась, и снова на съемках — теперь уже продолжения «Кармелиты» — и снова в партнера — актера Максима Щеголева. А он был женат, у него росли две дочки 2 и 3 лет, и была еще одна — восьмилетняя, от предыдущих отношений, но это, к сожалению, Юлю не остановило. Сначала они встречались тайно, потом стали жить вместе, а Максим бросил жену и даже перестал навещать детей. Говорят, это было условием Зиминной. Отношения длились три года и закончились в 2013-м, после совместного отдыха на Мальдивах. Что за ссор там вспыхнула, доподлинно неизвестно — но по приезду в Москву Щеголев собрал вещи и ушел.

А через два года, как бы и без мужчин, в жизни Юлии произошло счастливое событие: весной 2015-го у нее родилась дочка Серафима — Сима — Симона. Имя отца тщательно скрывается, зато откровенно Юля признает, что ее родные его не приняли, как не принимали, кстати, и всех предыдущих ее избранников. Предполагают, что им может быть кто-то из партнеров Зиминной по новым проектам, в которых она участвовала — «Ледниковый период» или «Достояние республики». А пока любопытные гадают, она наслаждается счастьем материнства, мечтает о роли Ларисы Огудаловой из «Бесприданницы» Островского и дарит зрителям Первого канала радость «Доброго утра».

Подготовила Мария ПЕТРОВА



воплощала в одноименном сериале девушка из саратовской глубинки актриса Юлия Зимина.

Рейтинг «Кармелиты» зашкаливал, актеры, сыгравшие в сериале, стали необычайно популярными, а Зимина — просто звездой! На этой волне и открылись для нее волшебные телевизионные двери Первого канала. А дальше уже не Кармелита должна быть в эфире, а интересная, талантливая и красивая ведущая. И пошло: учеба и работа, работа, работа... Юля справилась — уже шесть лет она полноправный член звездного коллектива «Доброго утра». Такого школьника, мечтавшего быть актрисой, и не представляла, когда включала утром в пятницу телевизор, чтобы увидеть любимого ведущего Андрея Малахова, который тогда как раз работал в программе «Доброе утро».

Девочка жила в Саратовской области, в городе Красный Кут, и даже еще в пяти километрах от него, в поселке зооветтехникума, в котором преподавал латынь и терапию отец, ветеринарный врач, а мама, химик-биолог, работала учительницей начальных классов в местной школе. Юля окончила в Саратовской консерватории театральный факультет, где в свое время учились Олег Янковский, Владимир Конкин, Евгений Миронов. Зимина на курсе была лучшей студенткой, и ее приглашали работать во все саратовские театры, но она еще в детстве решила — в Москву!

ли предлагать роли, но ничего интересного — просто использовали ее популярность. В 2009-2010-м снималась в продолжении сериала «Кармелита. Цыганская страсть», после завершения съемок задумалась, что делать дальше: ждать третьей «Кармелиты» или новых проходных ролей? Ей хотелось попробовать себя в ином качестве, и именно в это время Юлия получает приглашение на Первый канал — опять счастливый случай. А что же личное счастье? Сопутствует ли оно Зиминной?

Как ни странно, красавица и умница Юля не помнит ни свой первый поцелуй, ни школьную любовь. И в студенческие годы, утверждает, романов не было — не было на них времени, ей всегда было важнее чего-то добиться в жизни. И только получив первую и сразу главную киноролю, позволила себе влюбиться и, конечно же, прямо на съемочной площадке, в исполнителя роли цыгана Степки — Владимира Череповского. Красивый, страстный, актер театра «Ромэн» с цыганскими генами увлек и влюбил в себя неопытную в личных отношениях Юлию. Пока длились съемки, яркий роман ее радовал и она была счастлива. Считая, что их отношения достаточно серьезные, после съемок стала жить вместе с Владимиром, и тут начались, мягко говоря, разочарования: Череповский и изменял, и руку поднимал на Юлю, и деньгами ее пользовался, сам не стремясь зарабатывать, а однажды, без всякого сове-



«Какое утро сегодня замечательное! Первые солнечные лучи уже играют на подоконнике и касаются листочков. М-м-м, приятно как. Тепло. Скоро будильник зазвенит...»

Сонную тишину квартиры разорвал резкий звук будильника.

«Какой он громкий! Листья так и хочется свернуть. Зато сейчас она встанет и подойдет ко мне. А вот и она!»

— Доброе утро! У нас сегодня солнышко — день будет приятным во всех отношениях. Согласен?

«Конечно, раз ты так говоришь. Я так рад тебя видеть! Ты это ведь тоже ощущаешь, правда? Ты сегодня красивая. Лицо еще сонное, волосы растрепаны, но глаза уже проснулись — ярко-синие, как небо за окном, и ты смотришь на меня с улыбкой».

Девушка действительно очень красива: тоненькая, легкая, с короткими, торчащими в разные стороны светлыми волосами и россыпью веснушек на слегка вздернутом носике. Имя у нее тоже легкое и светлое: Светлана. Она варит кофе и что-то тихонько напевает.

— Теперь будем с тобой завтракать.

Света отодвигает занавеску и садится рядом со мной на подоконник. В одной руке у нее чашечка с кофе, в другой — синяя лейка.

— Я тебя сегодня вечером купать буду, как с работы вернусь. — И на меня льется из носика прохладная вода. — Ты смотри, дожидись меня и не засни. Мне задержаться придется, да и в магазин нужно сходить. В холодильнике опять пусто.

Она ставит рядом со мной лейку и делает первый глоток из своей чашки.

— Еще горячий, — говорит она и морщит нос. — Подожди немного.

Она ставит чашечку и смотрит в окно, за которым уже начался новый день. Смотрит и тихонько напевает незатейливую песенку. У нее приятный голос, немного хриловатый со сна.

— Я так люблю утро, — говорит мне она и гладит тонкими пальцами по листку. — Люблю вот так с тобой сидеть на подоконнике и болтать. Ты — хороший слушатель, никогда не перебиваешь и не сбегаешь от меня по делам.

«Как можно! Да я бы всю жизнь так стоял и тебя слушал!»

Света делает еще один глоток и от удовольствия зажмуривается.

— Вот теперь в самый раз. Жаль только, что после утра наступает день с суматохой и кучей дел, но сейчас еще можно так вот посидеть и спокойно поболтать. Кстати, ты когда зацветешь? Все обещаешь и обещаешь. Я тебя купую, подкормку специальную купила, а ты все никак.



Давно уже пора.

Она укоризненно смотрит на меня, и я краснею. Мне немного стыдно. Немного — потому что я уже выпустил крохотный бутончик, только он незаметен еще в густой зеленой листве.

«Разве я могу тебя подвести? Или ответить на твою доброту неблагодарностью? Чуть-чуть подожди, бутон подрастет за несколько дней и раскроется».

Она допивает свой кофе и бросает взгляд на часы.

— Всё, мне пора. Жаль тебя оставлять одного, но работа — сам понимаешь.

«Я понимаю».

Она прыгивает с подокон-

ника и идет в ванну. Вскоре раздастся шум воды, хлопанье дверцей шкафа, вздохи по поводу неглаженной блузки и шипение пара в утюге, потом тишина, нарушаемая стуком карандаша, тюбика помады и поиском пудры в сумке. Теперь духи.

«Я всегда точно знаю, когда ты наносишь духи из маленького хрустального флакончика. Аромат выплывает из флакончика сразу, как только ты открываешь крышечку: тонкий нежный цветочный

сто постою тихонько и подышу...»

Вечер. Все-таки заснул... А вот и ты! Я в такие моменты жалею, что не могу подойти к тебе и обнять, крепко-крепко прижать к себе и прошептать, как скучал. А я скучал. Очень.

Ты такая усталая, грустная. Вошла в кухню, поставила тяжелый пакет на стул, а сама села ко мне.

— Устала сегодня. День выдался трудный, еще и в магазин пришлось идти. Сумку еле донесла. Тебе витамины купила специальные.

«Спасибо, моя родная. Уверен, они очень вкусные».

— Меня заверили, что после нескольких приемов ты будешь цвести.

«Обязательно. Даже не сомневайся».

— Ладно, приму душ и начнем готовить ужин. Тебя купать, пожалуй, не буду сегодня. Отложим до выходных. Не обижайся, правда, устала.

«Да я все понимаю. Потерплю прекрасно и до воскресенья. Тем более, что я чистый еще. Не успел запылиться. Отдыхай, моя хорошая, у тебя такие грустные глаза...»

Почему в последние дни ты стала рассеянной? О чем-то задумываешься подолгу или слушаешь грустную музыку. Может быть, сегодня ты станешь прежней, ведь я, наконец, смогу тебя порадовать — этой ночью мой бутон раскрылся. Я немного волнуюсь: вдруг мой цветок не понравится или покажется тебе недостаточно красивым... Ах, опять этот ужасный раздражающий звон! И кто придумал эти будильники? Не лучше ли было бы просыпаться самому с первыми лучами солнца? Надо подумать над этой проблемой... А вот и ты!»

— Зацвел! — это были первые слова, которые вырвались у нее. — Наконец-то!

Она отбрасывает занавеску и садится рядом со мной. Осторожно наклоняется к моему цветку и вдыхает аромат.

— Ты пахнешь чем-то тонким и свежим. Мне нравится. А цветок такой большой, красивый, ярко-красный!

Она улыбается удивительной улыбкой, которая мгновенно преображает ее лицо: черты становятся мягче, глаза смеются, в них то и дело вспыхивают искорки. Солнечные лучи запутались в ее волосах. Она и сама напоминает сейчас цветок — тонкий стебелек с золотистой шапочкой лепестков... Она рада, очень рада моему подарку — я чувствую это всеми своими клеточками.

— Что ж, ты стоил моих усилий. Ты — умничка, — она наклоняется и целует меня.

Что я чувствую? А что чувствует птица, которая летит в облаках? Мне показалось, что я тоже лечу...

Почему это утро закончилось? Почему ей опять нужно уйти? Грустно.

«Что с тобой? Что случилось? Ты сидишь весь вечер на подоконнике и молчишь. Ты такая грустная. Я огорчил тебя? Ты расстроилась из-за того, что цветок завял? Но у меня растут новые бутоны, и скоро они

раскроются. Нет, дело не в этом... Тебе плохо, я ощутил это сразу, как только ты вошла в квартиру. Почувствовал твою боль. Что случилось, родная? Скажи мне, просто расскажи, как прежде. Не молчи!»

Света рассеянно водит пальцем по листу и молчит. А потом вдруг начинает говорить, но так тихо, что я не сразу могу разобрать ее слова.

— Ты чувствуешь, что мне плохо? Я где-то читала, что цветы тоже могут чувствовать. Мне бы этого хотелось. Тогда я знала бы, что не одинока. Я не говорила тебе об этом... — она помолчала, а потом, собравшись с силами, продолжила: — Понимаешь, я люблю одного человека. Люблю давно, и мне казалось, что он отвечает взаимностью. Мы встречались несколько месяцев, планировали вместе отправиться в отпуск. А сегодня... — она замолчала и смахнула слезу. — А сегодня я застала его в кабинете со своей начальницей, Элеонорой... Вот

ведь имечко. Хотя какая разница, как ее зовут... Знаешь, что я почувствовала? Вначале ничего, кроме удивления, а потом мне вдруг стало холодно. Холод появился где-то в глубине меня и растекался по всему телу. Я словно заледенела вся изнутри и до сих пор не могу согреться...

Она обхватила себя руками и прижалась лицом к стеклу.

— В последнее время я что-то чувствовала... Понимала, что у нас с ним что-то идет не так, но к этому не была готова. Он мне врал, и от этого так больно!

Она всхлипнула. По щеке медленно поползла капля.

— Я не буду плакать.

Она опять смахнула слезу. А потом вдруг выпрямилась, как струна, на секунду прикрыв глаза, и постаралась овладеть собой, заставив и придав лицу спокойное выражение. Но когда она открыла глаза, то в них по-прежнему плескались слезы.

— Не получается. Ты извини, но придется тебе потерпеть... — и она заплакала.

Уронила голову в руки и заплакала так отчаянно и тихо, что мне показалось, что я разорвусь на части...

На следующее утро Света встала поздно — она еще вечером отключила телефон и не стала заводить будильник. Ей удалось заснуть только под утро. Она вошла в кухню и сразу направилась к банке с кофе. Насыпала две ложечки в чашку и, щелкнув по кнопке чайника, повернулась к окну.

— Что с тобой? Господи, что же с тобой случилось?!

На цветке не осталось ни одного листика. Сморщенные и желтые, они лежали на подоконнике. На конце стебля держался маленький бутончик, который задрожал, когда она подошла ближе, и оторвался, стоило ей дотронуться до него пальцем. Теперь он лежал на ее ладони, а по стеблю, блестя в лучах солнца, текли прозрачные капельки.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ На газету **60672** (индекс издания)
«Веста-М»

количество комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс)

(адрес)

Кому линия отреза

Доставочная карточка **60672** (индекс издания)
ПВ место литер

газету «Веста-М» (наименование издания)
На журнал

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс	город
	село
	область
	район
код улицы	улица
дом	корпус
квартира	Фамилия, И.О.

Скидка 10% – на второй товар
Скидка 20% – на третий и последующие товары!

Предложение действительно до 30 ноября 2016 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются.

Пояс для похудения «Сауна Белт»

С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается;

- добьетесь гладкой и эластичной кожи;
- выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

РАСПРОДАЖА



Миостимулятор для увеличения груди

- Приподнимет обвисшую грудь и сделает ее упругой;
- восстановит грудь после беременности. Проверено 9-летним опытом работы! Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.

1190 руб.
~~2080 руб.~~



Прибор для удаления волос «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

1190 руб.



Утягивающие джинсы Леджинсы (комплект 2 шт.)

- Сделают вас на 1-2 размера стройнее;
- моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик;
- приподнимают ягодицы;
- без неудобных застежек, швов и молний. Единый размер 42-62. В комплекте: синий и черный цвета. Пр-во: КНР.

1980 руб.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1560 руб.**
 Электропростынь **2190 руб.**
 Электродеяло **3180 руб.**

- Согреют в холодные дни дома и на даче;
- облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте: ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР.

2540 руб.



Также в продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) – **3890 руб.**

Курс «Бросай курить»

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия.

1890 руб.



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

1690 руб.



Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за **1995 руб.**

Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках: • на газовой или электроплите; • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
 Автоклав 24 (лещ. сталь) **6470 руб.**



Ветчинница «Белобока»

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 гр; 13x13x16,5 см. Пр-во: Россия.

1870 руб.



Пельменница-лапшерезка

пельменница **2490 руб.**
 лапшерезка **2490 руб.**
 пельменница-лапшерезка **3290 руб.**

- Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



Жарочный шкаф

Русская печь в вашем доме – варит, печет, сушит! Идеальна для дачи. Компактна, экономична (всего 0,625 кВт/ч!) Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

3380 руб.



Домашняя копильня

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите;
- компактна (39,5x32,5; вес – 5,3 кг)
- без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Пр-во: Россия.

2740 руб.



Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**
 «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**
 «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**

Полная комплектация – термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.

Также в продаже Домашний «Спиртзавод» (без емкости) – **3990 руб.** **2900 руб.**



Пневматический пистолет

«Макаров». Металл, Длина: 165 мм. 650 г. США **4980 руб.**
 «Сталкер». Пластик, Длина: 219 мм. 600 г. Китай **3190 руб.**

Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Мощность: до 3 Дж. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 120 м/с. Источник энергии: CO2.



Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**
 «Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 м² - 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
 36 яиц **4310 руб.** **5230 руб.**
 63 яйца **4460 руб.** **5550 руб.**
 104 яйца **5480 руб.** **6500 руб.**

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

- Сам переворачивает яйца каждый час;
- создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.



Измельчитель кормов

Ручной **2890 руб.**
 Электрический **3790 руб.**

Ручной измельчает овощи и фрукты как большая терка. Электрический – зерно, траву, сено, овощи и фрукты (как мясорубка). Быстрая помощь в подсобном хозяйстве. Пр-во: Россия.



Пересъемная насадка

Ошплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18x18x13 см; 100 гр; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.



Чудо-печь

2,5 кВт (на 50 м²) **2990 руб.**
 2,6 кВт (на 60 м²) инфракрасная **3360 руб.**

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 гр/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м²)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) **1790 руб.**
 Фотопейзаж (100x60 см) **1990 руб.**

- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t=75 °C). Пр-во: Россия.



Полено «Трубочист»

- Прочистит дымоход от сажи и копоти;
- для одноколесных дымоходов;
- безопасно для человека. 1,3 кг. Пр-во: Россия.



Электропрямка

- Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики;
- скручивает нити в одну; • бесшумна; • компактна (25x22x12 см, вес – 2,7 кг). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**
 «Хомяк» **990 руб.**

- Двигаются;
- смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



МИР
комфорта
 www.mir-c.ru

Доставка по России и Казахстану
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

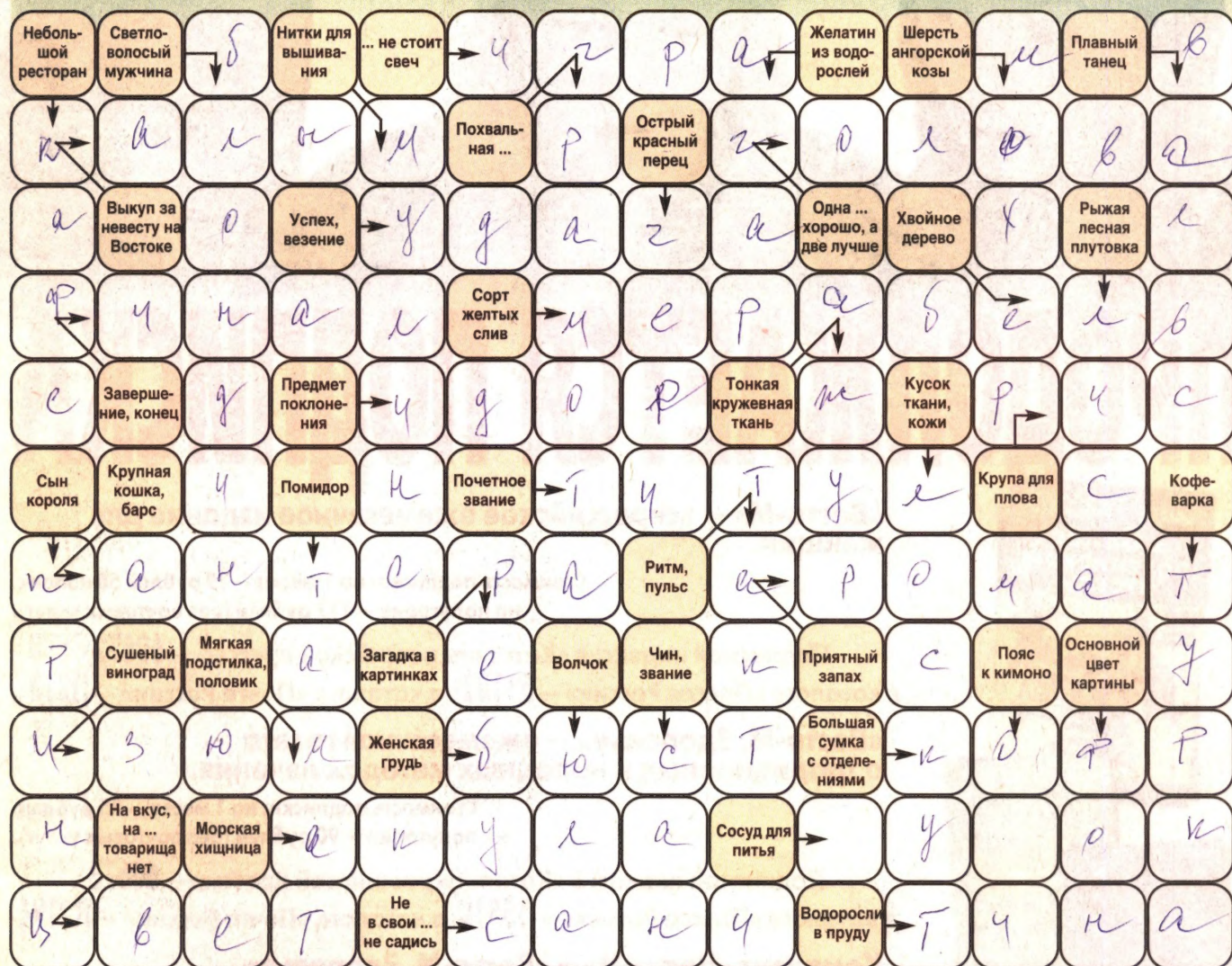
Внимание! Цены указаны без почтовых расходов. Оплата при получении на почте. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 19:00)
8-800-550-0402
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00
 ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Бородинская, 12, отдел 40. реклама

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: ширма, озеро, бокал, сериал, спина, такса, титестер, Спас, обрат, треска, лето, флокс, бирюза, чек, мясо, кол, зраза, тамада, газ.

По вертикали: салями, орбита, тост, монисто, закат, ежевика, попис, ром, тюк, юла, лес, ретро, фаза, нора, бал, Икар, очаг, квас, аскеза, ласт, сказ.



Дамы, посмеемся!



Опытный режиссер наставляет начинающую актрису:
— Через год нашего сотрудничества у нас будет «Оскар»!
— А если это будет девочка?



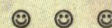
Встречаются два приятеля.
— Я завел дома обычного африканского крокодила.
— А соседи не ругаются?
— Какие соседи?



— Ты опять мне изменил! С меня достаточно! Все-о-о!
Ухожу к матери!
— Ах, так! Если уйдешь к матери, я вернусь к жене!



В последнее время Семен стал относиться к теще значительно лучше: часто приезжает с цветами... оградку покрасил.



— Мама, на кого я похожа?
— На меня.
— А ты?
— На бабушку.
— А бабушка?
— На прабабушку.
— Это че, мы все, как матрешки — на одну рожу?!



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА



«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей 50 копеек,
на полугодие — 117 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 30 рублей,
на полугодие — 180 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**

Комплект «Веста-М» + 2 СПЕЦВЫПУСКА

Стоимость подписки: на полугодие — 157 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83727**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 21 рубль,
на полугодие — 126 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВЕСТА
2017
первое полугодие

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

16011



Подписку можно оформить на сайте: VIPISHI.RU